Камень в желудке. Неужели такое бывает? стр. 7

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

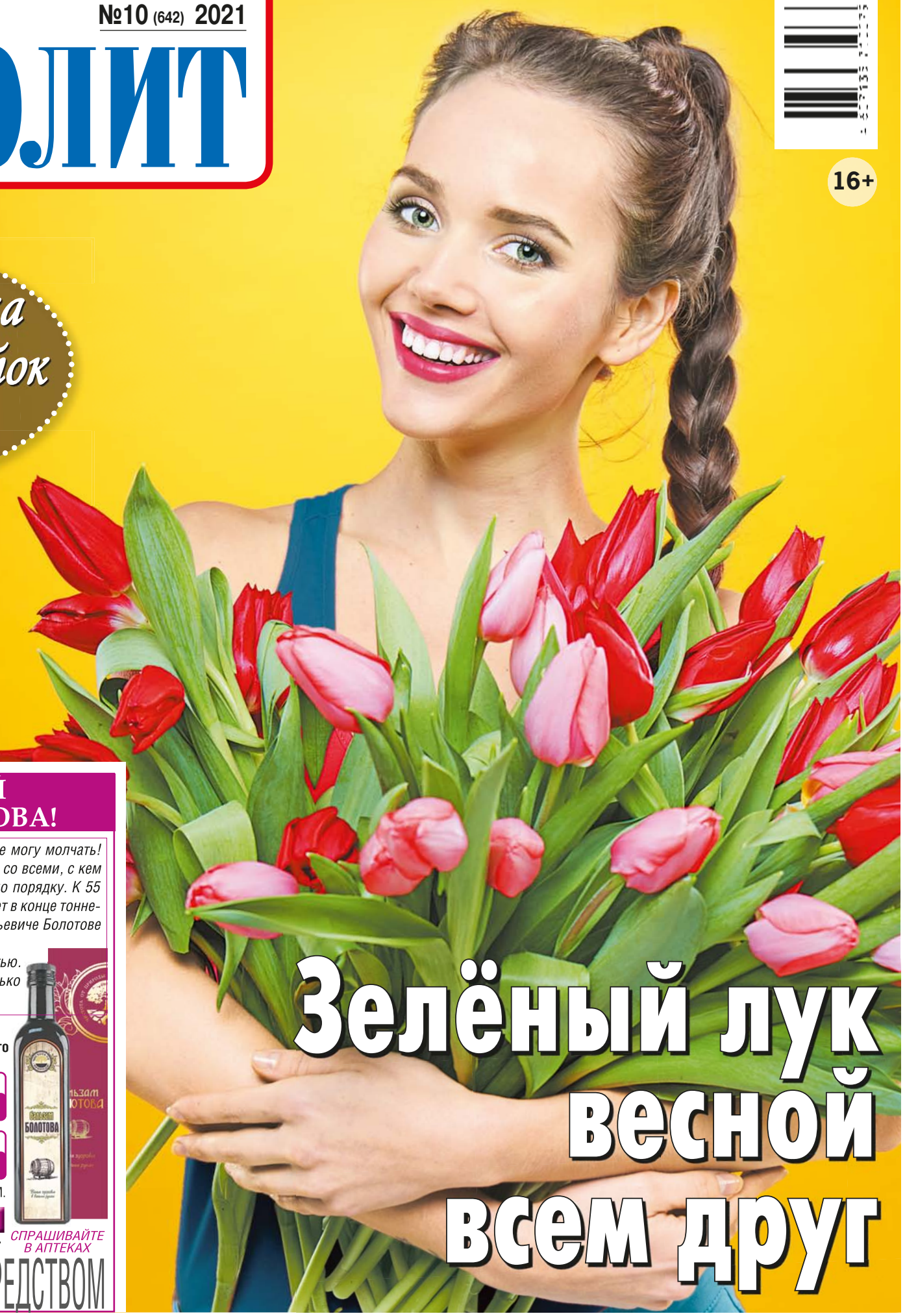
№10 (642) 2021

16+

Стакан молока вместо таблеток

Сам себе доктор

стр. 14



Зелёный лук весной всем друг

www.aybolit.ru

УНИКАЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА!

Добрый день! Меня зовут Светлана, мне 63 года. Я не могу молчать! Дело в том, что мне очень повезло и я спешу поделиться со всеми, с кем могу, потому что это действительно чудо. Но обо всем по порядку. К 55 году жизни я думала, что жизнь закончена. И вот оно – свет в конце тоннеля: на глаза попалась статья об академике Борисе Васильевиче Болотове и его Бальзаме. Решила попробовать.

Я так рада! Теперь каждый день встречаю с радостью. Мужа тоже на ноги поставила. Этот чудо-Бальзам столько здоровья приносит!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- ✓ **Для нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги.**
- ✓ **Для нормализации содержания сахара в крови и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.**
- ✓ **Для повышения иммунитета организма.**
- ✓ **Для расщепления старых и больных клеток, а также клеток болезнетворных организмов.**
- ✓ **Для общего омоложения и оздоровления организма.**

250 ml 1250 руб

500 ml 1750 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Кошмарики

Десять лет она жила с паразитом внутри

Жительнице Красноярска пересадили печень, сосуды и часть сердца. Эти органы незаметно «выедал» паразит.

Спасла ее лишь пересадка сразу нескольких органов. Как проявлялась коварная болезнь? Появились боли в животе после жирной и острой еды. Обезболивающие не помогали. Два месяца Ирина ходила по врачам, чтобы узнать диагноз. Оказалось, в ее печени растет эхинококкозный узел. Это паразитарное заболевание. Вызывают его личинки ленточного червя. Оно может годами не проявляться, незаметно захватывая все новые ткани и органы настолько, что они становятся нежизнеспособными.

После долгих консультаций врачи предложили Ирине сделать операцию, других способов лечения не было. Взялись провести ее московские хирурги. Пациентке удалили часть печени вместе с паразитом. Восстановление было тяжелым. Прошло несколько лет. Ирина почувствовала сильную слабость — не могла без отдыха дойти от дома до остановки. Снова пошла к врачам, и снова печень оказалась пораженной — III стадия цирроза.

В январе 2021 года Ирине была успешно проведена трансплантация печени с резекцией нижней полой вены и правого предсердия. То есть не просто одного органа, что уже само по себе считается высшим уровнем хирургических технологий, а печени, сосудов и фрагмента сердца. Ей еще трудно ходить на дальние расстояния, требуется длительная реабилитация. Но планы на жизнь у Ирины большие. Есть надежда, что врачи разрешат ей родить ребенка.

НЕПОНЯТНО, ПОЧЕМУ ДНЕМ СПИТСЯ ТАК СЛАДКО, А НОЧЬЮ ЕДА ВКУСНЕЕ.

Полезно знать

● **Укусила пчела?** Поможет чеснок. Смазывайте место укуса свежим соком или кашицей чеснока, предварительно вынув из ранки жало. Или смешайте кашицу из 1-2 зубчиков чеснока с 1 чайн. ложкой меда, приложите к месту укуса и закрепите повязкой. Меняйте ее 2 раза в сутки.

● **От астмы — вино.** Залейте 2 чайн. ложки порошка травы полыни обыкновенной (чернобыльника) 0,5 л сухого красного вина. Настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды, задерживая настойку во рту.

● **На даче сильно порезались?** Поможет лекарство из сада. Слегка подавите спелую грушу, чтобы получить мякоть. Наложите ее на рану и подержите 10 минут, затем смойте.

Новости

Обнаружит инфекцию повязка для раскраски

В Великобритании в больницах появилась уникальная повязка для ран. Она показывает, насколько успешно заживает поврежденная зона. Если заводится инфекция, повязка начинает светиться. Врачу достаточно направить на нее УФ-лампочку. Секрет в том, что в структуре повязки спрятаны нанокапсулы с особой краской. При контакте со стафилококками, стрептококками и синегнойной палочкой капсулы разрываются и реагируют на выделяемые микробами токсины.

Протезы легко настроить под себя

Новосибирские инженеры разработали целую линейку биопротезов кисти и предплечья разных типов и размеров. Есть даже облегченные протезы специально для детей. Предназначены они для реабилитации пациентов, имеющих врожденные пороки развития, после ампутации части кисти, в том числе с сохранением нескольких пальцев. Протезы легко настроить под себя. Они позволяют обращаться даже с хрупкими предметами.

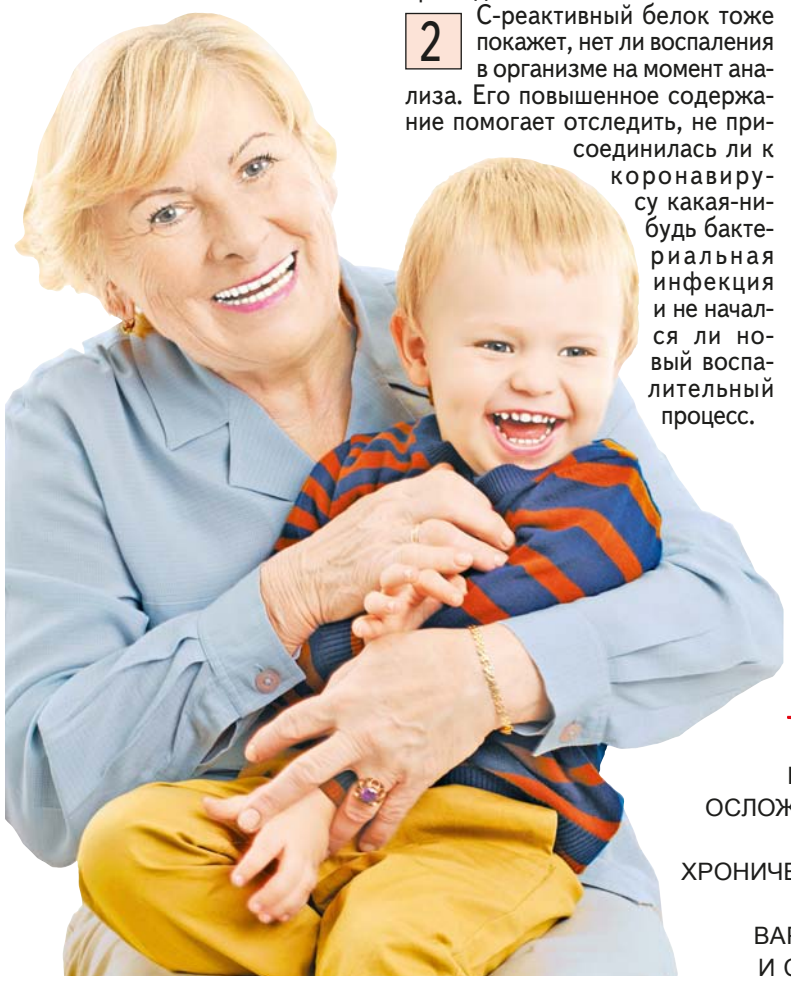
Приходится долго сидеть?

ЧТОБЫ РАЗОГНАТЬ КРОВЬ, СТАРАЙТЕСЬ ЧАЩЕ ШЕВЕЛИТЬ ПАЛЬЦАМИ, СТОПАМИ, ПОСТУКИВАТЬ О ПОЛ ПЯТКАМИ, КАК БУДТО ОТБИВАЕТЕ ЧЕЧЕТКУ. НАХОДИТЕ ДЛЯ ЭТОГО ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ.

После COVID-19 — **Авторитеты дают советы**

Кровь свою проверь

Какие анализы и когда надо сдавать переболевшим коронавирусом, чтобы точно знать, насколько вы здоровы.



1 Общий анализ крови. Он поможет оценить состояние иммунитета после болезни и выявить признаки воспаления, если оно все еще не проходит.

2 С-реактивный белок тоже покажет, нет ли воспаления в организме на момент анализа. Его повышенное содержание помогает отследить, не присоединилась ли к коронавирусу какая-нибудь бактериальная инфекция и не начался ли новый воспалительный процесс.

3 Пациентам с хроническими болезнями, а также тем, у кого во время острой фазы коронавируса воспалялась печень, кроме общего анализа крови и анализа на С-реактивный белок стоит также сделать биохимический анализ крови. И сдавать повторно общий и биохимический анализ крови раз в две недели. Если проблемы не устраняются, лечащий врач должен отправить на консультацию к узким специалистам. До тех пор, пока лейкоцитарная формула крови не придет в норму, не рекомендуется переохлаждаться, перегреваться, лежать на солнце или в солярии. Стоит ограничить тяжелые физические нагрузки.

4 У людей, перенесших эту инфекцию, может повыситься свертываемость крови. Это грозит возникновением тромбов. Понижение свертываемости крови после коронавируса тоже опасно. Любая рана будет сильно кровоточить.

Чтобы разобраться, что происходит с вашей кровью после ковида, желательно в течение полугода периодически сдавать анализы на МНО (международное нормализованное отношение). Этот анализ показывает состояние свертывающей системы крови. Если цифры меньше 1,5, это тревожно.

5 При легкой или среднетяжелой форме инфекции, которую пациент перенес на дому, надо самостоятельно отслеживать любые изменения самочувствия. Необходимо обратиться к врачу, даже если это просто слабость. За ней могут скрываться обострение какого-то хронического заболевания, высокое давление, низкий уровень железа или гемоглобина, постковидная депрессия и астенический синдром. Не тратьте деньги впустую, не спешите сдавать анализы. Правильнее посоветоваться с врачом.

Л. Ф. Быковская, инфекционист, врач высшей категории

РИСКУЮТ ПОЛУЧИТЬ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ КОВИДА ТЕ, КТО СТРАДАЕТ ХРОНИЧЕСКИМИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ВАРИКОЗОМ, ОЖИРЕНИЕМ И САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

После горячего пива ни кашля, ни хрипов...

Зимой меня так мучили приступы кашля, что не могла ни пить, ни есть. Пила только сладкую воду. Накупила кучу лекарств, а толку никакого. Пошла в поликлинику, там сделали снимок, взяли анализы и поставили диагноз бронхит. Внутри у меня так все скрипело — словно гармонь играла. В поликлинике встретила знакомую. Она говорит: «Попей горячего пива!» Я и выпила целый литр, да такого горячего, что даже язык обожгла. Тут же опьянела, еле меня до кровати довели. Быстро уснула, а ночью проснулась — мокрая вся, одежду хоть выжимай, а есть хочу — аж живот сводит. Наутро ни температуры, ни кашля, ни хрипов — все как рукой сняло. И вот за целый год ни разу не кашлянула. Вот так я вылечилась обыкновенным пивом.

В. Г. Сергеева, Астраханская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Давление повышается после еды...

Заметила, что после еды у меня часто давление повышается. Чем это можно объяснить?

Дарина, Татарстан

Здоровье — вот главное слово, на которое надо ориентироваться, открывая холодильник. О нем вспоминают, когда после еды поднимается давление. Здоровый человек вряд ли почувствует проблемы с давлением даже после сытного обеда. И вряд ли у него мелькнет мысль воспользоваться тонометром. Другое дело — гипертоник. Сосуды у страдающих гипертонией очень чувствительны к любым внешним и внутренним изменениям. Для них важно и качество, и количество съеденной пищи. Спровоцировать резкий скачок давления могут тяжелые, сытные, жирные блюда, приправленные специями, соленые и маринованные овощи. Алкогольные напитки — еще один провокатор, особенно в сочетании с таблетками от давления.

Что касается объема пищи, то для людей, страдающих гипертонией, особенно важно не переедать. Дело в том, что, когда органы пищеварения переполнены, им требуется большой приток крови. Из-за этого увеличивается нагрузка на сердце. Сокращения становятся более частыми, в итоге артериальное давление повышается. Поэтому всем гипертоникам есть надо часто, но понемногу. Лучше 6 раз в день небольшими порциями. А главное — не нагружать желудок вечером, ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

Теперь о совместимости некоторых блюд. Мясо хорошо усваивается в сочетании с овощами. А вот с макаронами или орехами — это тяжелое испытание для желудочно-кишечного тракта и, как следствие, для сердца. Плохая привычка — употреблять за один прием мясо и рыбу, яйца и сыр. Молоко само по себе питательно и не требует никаких дополнений. Чтобы не перегружать пищеварительный тракт, сердце и кровеносную систему, заранее побеспокойтесь о том, что положить в свою тарелку.

Давление после еды непременно подскочит, если пища очень жирная и высококалорийная. Животный жир увеличивает показатель холестерина в крови. Сдоба, сладости создают ощущение тяжести в животе. Крайне нежелательны для гипертоника жареные блюда, жирные колбасы, сыры, сливки и сметана, а также торты и пирожные. Для переработки такого «груза» требуется больше кислорода. И, как следствие, дополнительная нагрузка на сердечную мышцу, сосуды и повышение давления.

Важно также исключить из рациона соленья, маринады, копчености — все продукты с повышенным содержанием соли. Они задерживают жидкость в организме. При этом резко увеличивается циркуляция крови и нагрузка на сердце. Отекают клетки, выстилающие изнутри стенки кровеносных сосудов, и они сужаются. Вот почему происходит повышение давления.

Р. П. Маркина,
терапевт,
врач II категории

Тестик

Здорово ли ваше сердечко?

Проверить это можно всего за одну минуту.

Если вы сможете преодолеть 60 лестничных ступенек в течение одной минуты, вероятнее всего, ваше сердце в порядке. Так утверждают ученые из кардиологического центра в Испании. Исследователи пришли к выводу, что такой простой и дешевый тест может каждому человеку дать понять, не пришло ли время обращаться к врачу. Преодолеть 4 лестничных пролета надо в быстром темпе (но не бегом), без остановки.

Пригодится

■ ОТ АНГИНЫ ОПУСТИТЕ ЛОМТИК БЕЛОГО ХЛЕБА В КИПЯЩЕЕ МОЛОКО. КОГДА ХЛЕБ ПРОПИТАЕТСЯ И ОСТЫНЕТ, СЪЕШЬТЕ. ДЕЛАЙТЕ ТАК 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ОТ НАТОПТЫШЕЙ ВЕЧЕРОМ ПО 30 МИНУТ ДЕЛАЙТЕ НОЖНЫЕ ВАННОЧКИ С ТЕПЛОЙ СЫВОРОТКОЙ. ЗАТЕМ СМАЗЫВАЙТЕ ПОДОШВЫ КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ, СМЕШАННЫМ 1:1 С ГЛИЦЕРИНОМ.

■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ II ТИПА СМЕШАЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТВОРОГА И 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА КОРИЦЫ. ПРИНИМАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

На протез не похож

Называем адрес

В Петербурге, в диагностическом глазном центре на Литейном, открылась лаборатория по изготовлению глазных протезов для взрослых и детей.

Их назвали высокохудожественными, потому что протезы из стекла и пластмассы, которые здесь делают, трудно отличить от настоящего глаза даже с близкого расстояния. Протез изготавливается с учетом собственного рисунка радужки пациента, и он остается подвижным в глазнице. На работу уходит в среднем 2-3 дня.

По словам заведующей лабораторией сложного глазного протезирования Надежды Барановой, пациенты с инвалидностью получают протез бесплатно — за счет средств Фонда соцстраха. Сделать протез — стандартный или индивидуальный — можно и за свой счет. К примеру, индивидуальный протез из пластмассы стоит 10500 рублей, из стекла — 8700 рублей. Пластмассовые стоят дороже стеклянных потому, что первые надо менять раз в два года, вторые — раз в год. Протез со временем изнашивается, на нем появляются шероховатости, белковые отложения, поэтому он начинает причинять пациенту беспокойство и нуждается в замене. Кроме того, любой протез необходимо регулярно обрабатывать, чтобы очистить от осевшей пыли.

Для тех, кто болен диабетом

Можно и нельзя

Если поставлен диагноз сахарный диабет, это не значит, что для вас закончились все удовольствия в жизни. Однако необходимо точно знать, что можно и чего нельзя при этом заболевании.

В пищу принимать можно почти все продукты, но понемногу.

* Морковь можно есть без ограничений, а вот морковный сок для диабетиков не желателен.

* Любите каши? От манной лучше отказаться. Зато можно есть гречневую, пшенную или овсяную. Жители Японии практически не знают диабета, поскольку традиционное питание там всегда было исключительно здоровым — рис, соя, овощи, морепродукты.

* Диабетики могут становиться родителями, но строго индивидуально — в зависимости от тяжести заболевания и состояния здоровья супруга. Мать, страдающая диабетом I типа, передает болезнь ребенку редко, отцы — в 15% случаев, если больны оба родителя — риск 30%.

* Больным диабетом не возбраняются и даже рекомендуются различные ванны, душ, обливания, а также лечебная физкультура, физиотерапевтическое лечение — УВЧ, электрофорез, светолечение, УФО, грязелечение и другие тепловые процедуры и массаж.

* Любите чай или кофе? Пейте, но не очень крепкий. Лучше перейдите на зеленый или травяной.

* Старайтесь как можно больше есть зелени — она полезна и не содержит ни углеводов, ни калорий.

* Что такое ХЕ (хлебная единица), диабетики знают прекрасно. При сидячей работе ваш дневной рацион должен включать 14-16 ХЕ, при легком физическом труде — 18-20 ХЕ и 25-27 ХЕ при тяжелой физической работе. В один прием пищи рекомендуется употреблять не более 7 ХЕ.

* Летом на даче, в саду и огороде легко пораниться. Рекомендуем заранее приготовить морковное масло. В небольшую кастрюлю с крышкой поместите стакан тертой свежей моркови и доверху залейте растительным маслом. Затем поставьте эту кастрюлю в другую (большего размера) с кипящей водой. Нагревайте на водяной бане 15 минут, потом охладите и отожмите через два слоя марли. Храните в холодильнике. Смазывайте морковным маслом поврежденные места на коже, а также принимайте его внутрь — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, подольше задерживая во рту.

* Для быстродействующего инсулина предпочтительнее инъекции в живот, бедро или предплечье. Для промежуточного инсулина лучше делать укол в ягодицу, бедро.

Е. П. Евдокимова,
эндокринолог, врач II категории

Намотай на ус

ПРЕДСТОИТ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА? ОНА ДОЛЖНА ПРИХОДИТЬСЯ НА ВРЕМЯ, КОГДА КОНЦЕНТРАЦИЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ НАИБОЛЬШАЯ — ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ.

Ищем причину

Не удаётся похудеть

Эндокринная система человеческого организма чувствительна к любым переменам в питании и образе жизни.

Когда железы внутренней секреции работают неправильно, бороться с избыточным весом с помощью диет и занятий спортом не только бесполезно, но и опасно. Если попытки похудеть не приносят результатов, стоит обратиться к эндокринологу и сдать анализы на гормоны. Когда причина лишнего веса в гормональном дисбалансе, его устранение и позволит похудеть.

Авторитеты дают советы

Опухают ступни...

Ступни могут время от времени опухать, даже если вы вполне здоровы. Любая травма, растяжение лодыжки или ступни способны привести к отекам ног. Но кроме этих очевидных причин, есть и другие.

Флебит нижних конечностей

Флебит возникает, когда одна вена или больше, на поверхности ноги или глубоко внутри воспаляется или закупоривается кровяным сгустком. Воспаление вызывает боль, отек и красноту. Закупорка вены вынуждает кровь застаиваться и просачиваться в окружающую ткань. В результате воспаления стенки вены делаются более проницаемыми. В отличие от сердечной недостаточности, при которой отекают обе ноги, флебит обычно поражает только одну.

Сердечная недостаточность

Хроническое опухание ног и ступней чаще всего происходит при сердечной недостаточности или флебите нижних конечностей. Обычно флебит поражает только одну ногу, застойная сердечная недостаточность — обе. Флебит болезнен, сердечные отеки — нет. Что происходит при сердечной недостаточности? Левая половина сердца (левый желудочек) качает кровь для всего тела по артериям. Эта кровь притекает к тканям, где она отдает кислород и собирает двуокись углерода (CO_2) и другие отработанные продукты. Освободившаяся от кислорода кровь затем путешествует по венам к правой половине сердца, которая гонит ее в легкие для повторного наполнения кислородом. Затем кровь возвращается в левую половину, и цикл начинается снова. Когда сердечная мышца ослаблена инфарктом, длительным нелеченым высоким артериальным давлением, вирусом или заболеванием клапанов сердца, ей не хватает сил прокачивать в легкие всю кровь, которая возвращается к ней из вен. Через некоторое время кровь начинает скапливаться в венах. В результате печень, расположенная ниже сердца, переполняется кровью и увеличивается. В конце концов вены, даже на ногах, тоже расширяются. В определенный период жидкий компонент крови просачивается в ткань, что вызывает ее отек. Когда левая сторона сердца слабая, свежая кровь из легких не может поступить и задерживается там. Этот легочный застой вызывает затруднение дыхания и кашель. Правая и левая половины сердца обычно слабеют вместе, вот почему у любого больного с сердечной недостаточностью бывают отеки на ногах и затрудненное дыхание.

Кожа на опухших ногах коричневого цвета, особенно вокруг лодыжек? Тогда ваша проблема давняя — хронически расширенные варикозные вены.

Заболевания почек

У людей с серьезными заболеваниями почек отеки бывают везде — на ногах, руках, лице. Им трудно снять кольцо с пальца или надеть его. Этот общий отек — результат потери белка альбумина с мочой. Альбумин вырабатывается печенью, он циркулирует с кровью. Здоровая почка не позволяет ему попадать в мочу. Но при больных почках альбумин попадает в мочу. Он находится не только в крови, но и в тканях. При здоровых почках соблюдается равновесие. Но когда теряется большое количество альбумина, природа пытается восстановить это равновесие, и жидкость из кровотока поступает в ткани, чтобы повысить там уровень альбумина. Эта избыточная жидкость и вызывает отек.

Нездорова печень

Болезни печени в запущенных стадиях (не легкий гепатит, который можно заработать, съев зараженную рыбу) заставляют ноги отекать по двум причинам. **Первая:** поврежденные печеночные клетки не в состоянии производить достаточно альбумина. Общий результат тот же, как если бы почки пропускали его в мочу: ткани набухают при попытке организма выровнять концентрацию альбумина в крови и окружающих тканях. **Вторая:** в печени появляется рубцовая ткань, через которую кровь, двигающаяся от ног к сердцу, не может пройти и застаивается. Большие железы или опухоли в брюшной полости также могут сдавливать вены, что приводит к отеку ног.

При сердечной недостаточности обычно отекают ноги, а не лицо или пальцы рук.

После операции коронарного шунтирования

Не так давно появилась еще одна причина отекания ног. Это случается у тех людей, которым была проведена операция коронарного шунтирования. При этой операции в качестве новых сосудов, позволяющих крови обойти закупорившиеся сосуды сердца, используют полоски вен с одной или обеих ног. Если удаляется большой участок, ноги отекают. Это не причиняет беспокойства и обычно исчезает через несколько месяцев после операции по мере того, как оставшиеся вены приспосабливаются к новым условиям.

Другие причины опухания ног

* Посидели на диете? Знаете, почему у голодающих людей раздутые животы? Из-за недостатка в пище белка. Поэтому жидкость выходит из кровеносных сосудов в ткани, а именно в брюшную полость — как она это делает при заболеваниях почек и печени.

* Резкое снижение функции щитовидной железы дает распространенные отеки, включая отеки ног. Как и при белковом дисбалансе почечного или печеночного происхождения, отеки появляются из-за потери жидкости из сосудов и появления ее в тканях в попытке сбалансировать концентрацию альбумина.

* Некоторые лекарства могут вызывать отеки ног: тестостерон (чаще всего его выписывают при половом бессилии), стероиды (они действуют как кортизон, который назначают при артрите, астме, раке), эстрогены (женские гормоны), противозачаточные таблетки, некоторые антидепрессанты, лекарства, понижающие кровяное давление (резерпин, «Альдомет»).

* Когда перикард (околосердечная сумка) заболевает (обычно после вирусной или иной инфекции или после операции на сердце), он может стать плотным и тугим, как доспехи вокруг сердца. Это затрудняет нормальное сокращение и расслабление сердечной мышцы. В результате в правый желудочек сердца поступает меньше крови, набухают вены шеи, живота и, в конце концов, ног.

Г. Н. Сотников, терапевт, кандидат мед. наук

Сам себе диагност

Свои ноги осмотрите

ПОЧЕМУ ВАШИ НОГИ И СТУПНИ ОПУХАЮТ? ВНИМАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ИХ И СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ.

■ Если отек на одной ноге, у вас нет общего заболевания, например нехватки белка в крови, сердечной слабости, болезни печени или почек.

■ Распухли живот и ноги? Причина скорее в печени, чем в сердце, особенно если вначале появились отеки в животе.

■ Нажмите сильно пальцем на отекшую ногу и подержите несколько секунд, затем отпустите. Получилась вмятина, которая сохраняется минуту-две? Ее называют ямочкой. Она никогда не бывает при отеках из-за пониженной функции щитовидной железы, но встречается в большинстве других случаев.

■ Если вы мужчина и у вас кроме отекших ног пожелтела кожа, увеличились молочные железы, вы стали бриться только через день или два, ваши ладони красные или вам не хватает воздуха — можете быть уверены, что у вас поражение печени.

■ Отекли лицо и ноги? Вероятнее всего, это не от болезни сердца или печени. Подумайте о пониженной функции щитовидной железы, о какой-то общей аллергической реакции, о сдавливании сердца околосердечной сумкой, о трихинеллезе — инфекции, которую вы получили, съев плохо прожаренную свинину, зараженную глистами трихинеллами.

■ Кожа на опухших ногах коричневого цвета, особенно вокруг лодыжек? Тогда ваша проблема давняя, обычно связана с хронически расширенными варикозными венами.

■ Отек развился неожиданно? Более вероятны закупорка, тромбоз или инфекция в венах.

■ Ноги отекают весь день или только к вечеру? Если это продолжается круглые сутки, тогда очень вероятно расстройство белкового обмена или проблемы с венами. Если ноги больше отекают к вечеру, скорее всего, причина в сердечной слабости.

■ Подозревайте наличие сердечной недостаточности, если отекли обе ноги и вам трудно дышать.

■ Если отек болезнен, красен и горяч, по-видимому, у вас развивается воспалительный процесс или это острый флебит. Неосложненная сердечная недостаточность, болезни почек или печени не вызывают боли.

■ Живот увеличился до того, как отекли ноги? Причина, скорее всего, в печени или в утолщении околосердечной сумки. Но если ноги отекли первыми, а потом появилась жидкость в животе, значит, проблема с почками или сердцем.

ЧТО БЫ НИ БЫЛО ПРИЧИНОЙ ОТЕКОВ, НЕ ПРИНИМАЙТЕ МОЧЕГОННЫЕ, ЧТОБЫ ПОБЫСТРЕЕ СПРАВИТЬСЯ С ОТЕКШИМИ НОГАМИ. НАСТОЯЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОЗМОЖНО ПОЛУЧИТЬ ТОЛЬКО ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕНИЯ ТОЧНОГО ДИАГНОЗА.

Болят суставы или мышцы?

КОЖУРУ ОТ 5-6 БАНАНОВ НАРЕЖЬТЕ КУСОЧКАМИ И ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ. ПОСТАВЬТЕ НА МЕСЯЦ В ТЕМНОЕ МЕСТО. ПРОЦЕДИТЕ. ПЕРЕД СНОМ НАТРИТЕ ЭТОЙ НАСТОЙКОЙ БОЛЬНЫЕ МЕСТА И УТЕПЛИТЕ.

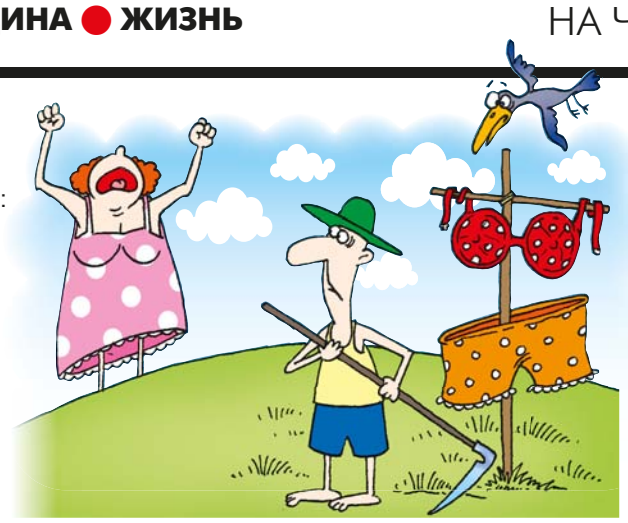
От трещин на пятках

ИЗМЕЛЬЧИТЕ стрелки зеленого лука до кашицы, заверните в марлю, приложите к больному месту. Накройте целлофаном, несильно прибинтуйте. Оставьте компресс на ночь.

НАРЕЖЬТЕ яблоко мелкими кубиками, отварите в небольшом количестве молока, пока не образуется кашица. Нанесите ее толстым слоем на пятки, накройте марлей, оставьте на 30 минут.

МОРКОВЬ натрите на терке. Смешайте 100 г морковной кашицы и 0,5 л подсолнечного масла. Выложите в стеклянную банку и настаивайте 10 дней в теплом темном месте. Процедите и на ночь втирайте смесь в пятки.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДАМ: ОТКРЫТЬ ХОЛОДИЛЬНИК — ЗАКРЫТЬ ХОЛОДИЛЬНИК, ОТКРЫТЬ… И ТАК 50 РАЗ.



На каждый день

● **Целебная мазь от остеохондроза.** Очистите два корнеплода редьки от кожицы и натрите на мелкой терке. Добавьте 1 ст. ложку соли, 200 г меда и 100 мл водки. Перемешайте и настаивайте 2 дня в темном месте. Процедите. Используйте для растираний 2 раза в день.

● **Болят суставы?** Смешайте по 100 г измельченных корней крапивы и измельченного в кашицу чеснока, залейте 1 л водки. Настаивайте в темном теплом месте в течение недели, периодически встряхивая содержимое. Через неделю настойку процедите, а остаток отожмите. Натирайте настойкой больные места, а также принимайте ее внутрь по 1 ст. ложке 2 раза в день за полчаса до еды.

Это лекарство надо делать, когда пора сажать картошку

Лет 20 назад врачи поставили мне диагноз шейно-грудной остеохондроз позвоночника. Назначили лечение: уколы, массаж. После всех процедур болезнь отступила. Но прошлой весной я сильно перемерзла, и боли возобновились. Да еще такие, что я самостоятельно не могла подняться с постели. К счастью, родственница посоветовала мне народное средство. Оно-то и помогло. Надо корень репейника (лопуха) выкопать в то время, когда сажают картошку, или осенью, когда собирают урожай. Корень хорошо промыть, но верхнюю пленку не очищать и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Этой массой наполовину заполнить пол-литровую банку и доверху залить водкой. Плотно закупорить. Поставить на неделю в темное место. Через неделю настойка готова. По цвету она похожа на коньяк.

Вот с этой настойкой я и делала компрессы. Смачивала хлопчатобумажное полотенце, прикладывала его к больному месту, сверху прикрывала полиэтиленовой пленкой, обвязывала крепко полотенцем, а поверх еще и пуховым платком. Компресс оставляла на всю ночь. После 6-7 процедур боли прошли. За все годы после лечения боль возвращалась два раза. Я сразу же делала компрессы. Настойка хранится у меня постоянно.

О. Н. Заманихина, Воронежская обл.

Из почек чёрной смородины готовлю настой...

У меня артрит, поэтому приходится принимать много лекарств. Но народная медицина для меня как палочка-выручалочка. Оказывается, и запущенный артрит лечить можно! В этом мне помогает такой рецепт. Весной, когда набухают почки на черной смородине, собираю их и готовлю настой. Заливаю 2 чайн. ложки (без верха) почек 2 стаканами кипятка. Настаиваю 20 минут, процеживаю и пью по стакану 2 раза в день. Лечусь так, пока есть свежие почки. Но и впрок стараюсь их заготовить, чтобы лекарство всегда было под рукой.

О. Н. Дробышева, Краснодарский край

Приступ боли...

Как снять острый приступ боли в спине? Об этом мы беседуем с неврологом Татьяной Максимовной Осипенко.

— Что делать, если острая боль застала внезапно?

— Если это случилось на улице и под рукой нет обезболивающих таблеток, единственным вариантом является какой-нибудь теплый шарф или свитер. Им нужно зафиксировать поясницу, туго перевязав в больной зоне. Это позволит на время обездвижить мышцы. Дальше действуйте по обстоятельствам.

При первой же возможности необходимо выпить таблетку с противовоспалительным эффектом, например ибупрофен, «Аэртал», парацетамол, «Ибуклин». Также можно использовать любую мазь, содержащую противовоспалительное вещество, например «Найз», «Кетонал или «Нурофен». Разумеется, какие-либо лишние телодвижения и нагрузки на позвоночник — наклоны и перенос тяжестей — исключите.

— Что категорически нельзя делать, если боль сковала спину?

— Категорически нельзя принимать ванну, париться в бане и сауне. Старайтесь меньше двигаться. Спать на жесткой поверхности противопоказано.

— Может, помассировать спину? Хорошенько прогреть или лед приложить?

— Массаж при острой боли делать нельзя, иначе мышечный спазм станет еще сильнее. Прогревание, только сухое, вреда не принесет, но и пользы от него не будет. Переохлаждение же больной спины вообще недопустимо. Временный эффект могут дать мази «Капсикам», «Финалгон» и компрессы с димексидом или водкой.

— Помогут ли горчичники?

— Горчичники могут дать временный эффект, как и перцовый пластырь. Сухое тепло безопасно, а вот от влажного прогревания откажитесь. Но эти советы дают лишь временное облегчение. При первой же возможности обратитесь к врачу. После детального обследования будет ясна причина болей.

Красный перец

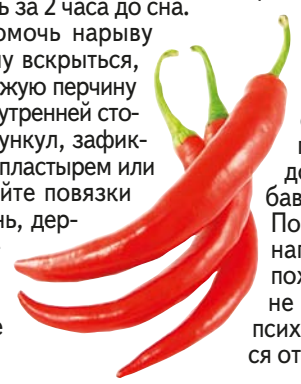
Все снадобья из него нельзя принимать внутрь при гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, язве желудка или двенадцатиперстной кишки и гастроэнтерите.

■ Простудились? Половинку свежего перца измельчите и залейте 0,5 л кипящего молока. Выпейте стакан такого горячего молока перед сном. А второй стакан — на следующий день. Наденьте шерстяные носки, в которые насыпьте измельченный сухой перец.

■ При диарее залейте 2 ст. ложки измельченных сухих стручков перца 1/2 стакана водки, настаивайте 2 недели в темном месте, взбалтывая смесь, процедите. Принимайте по 15 капель настойки с водой 2-3 раза в день за 15 минут до еды при соблюдении диеты.

■ Боли в суставах? Измельчите в порошок стручок перца, смешайте с равным количеством сливочного масла или свиного нутряного жира. Втирайте смесь в больное место, затем накройте полиэтиленом, утеплите. Держите 1-2 часа. Делайте процедуры ежедневно или через день за 2 часа до сна.

■ Чтобы помочь нарыву или фурункулу вскрыться, разрежьте свежую перчину и наложите внутренней стороной на фурункул, зафиксируйте лейкопластырем или бинтом. Делайте повязки 1-2 раза в день, держите 30-40 минут. Процедуру проводите, пока нарыв не вскроется.



Думай, думай

Хрустим — суставам вредим

Привычка хрустеть пальцами или шеей не доведет до добра, считает травматолог-ортопед Константин Терновой.

По его словам, со временем суставы «разбалтываются». Это приводит к быстрому износу и артрозу. Желание похрустеть пальцами и шеей обычно связано с напряжением в мышцах. Но от этой привычки себя нужно отучивать и сдерживать. Если все время разбалтывать суставы щелканьем, в 50 лет получите артроз, который должен быть в 70 лет. Как избавиться от вредной привычки? Поможет массаж — он снимает напряжение мышц, и желание похрустеть исчезает. Если и это не помогло, надо обратиться к психиатру. Он поможет избавиться от двигательного невроза.

На даче тесал доски да промахнулся...

Однажды на даче тесал топориком доски, промахнулся и поранился — задел руку. На первый взгляд рана оказалась пустяковой, я промыл ее кипяченой водой и перевязал бинтом. Кровь остановилась быстро, и я продолжил работать. Но к вечеру почувствовал пульсирующую боль в руке. По всем признакам понял, что началось воспаление. Хорошо, что со мной на даче была жена. Она никогда не теряется в сложных ситуациях и для лечения использует то, что есть под рукой. В этот раз натерла на терке обычную свеклу, приложила кашицу к ране и закрепила повязкой. Как только компресс высыхал, делала новый. Рану тоже обработала свекольным соком. И так за несколько дней воспаление прошло, рана зажила.

С. В. Вдовин, Саратовская обл.

Ещё та проблема

Всё тело чешется...

Вы чешетесь, а почему — не понимаете. В этом случае зуд может быть первым симптомом весьма неприятных заболеваний. Стоило бы их не проморгать и навестить терапевта или дерматолога.

Когда надо обращаться к врачу

* Если беспричинный, на первый взгляд, зуд кожи длится дольше двух недель и не проходит несмотря на то, что вы пытаетесь всеми способами избавиться от него и избегаете вероятных продуктов-аллергенов;

* зуд настолько сильный, что заставляет вас почесываться даже в общественных местах или мешает спать;

* зуд проявляет себя внезапными приступами;

* чешется все тело, а не отдельные участки;

* зуд сопровождается слабостью и быстрой утомляемостью, потерей веса, повышением температуры (пусть даже незначительным), запором или диареей, учащенным мочеиспусканием.

Даже один из перечисленных симптомов — серьезный повод обратиться к врачу. Он поможет разобраться, что именно происходит с кожей. Возможно, причина вовсе не в ней.

От кожного зуда смешайте в равных частях мед и размятое печеное яблоко. Сделайте повязку на пораженное место.

Что чаще всего заставляет чесаться

*** Побочный эффект от приема лекарств.** Такой зуд нередко сопровождается покраснениями кожи или сыпью, иногда чешется все тело. Его вызывают некоторые препараты от гипертонии. А еще те, которые пациенты принимают при подагре (например, аллопуринол), при сердечной недостаточности (амиодарон), рецептурные обезболивающие, симвастатин (его принимают для снижения уровня холестерина).

*** Неврологические нарушения.** Зуд без высыпаний, особенно если он сопровождается покалываниями и ощущением бегающих мурашек, может быть ранним симптомом опоясывающего лишая, рассеянного склероза, повреждения нервов, инсульта, опухоли головного и спинного мозга.

*** Психические расстройства.** Заподозрить эту причину можно по специфическому характеру зуда: таким пациентам кажется, будто по коже что-то или кто-то ползает. Они так отчаянно чешутся, что расцарапывают кожу до крови. Навязчивое почесывание может сопровождать депрессию, тревожные расстройства, психоз, трихотилломанию (так называется навязчивое состояние, при котором человек неосознанно выдергивает волосы из головы или на теле).

*** Сахарный диабет.** Кожный зуд — один из самых ранних симптомов «сладкой» болезни.

*** Болезни печени.** Зуд в этом случае появляется, когда в больной печени возникает застой желчи, а то и вовсе разрушается этот орган. Такое бывает при гепатитах и циррозе.

*** Почки нездоровы.** Если они работают неправильно, то в эпидермисе кожи образуются азотистые соединения. Организм избавляется от них вместе с потом, который вызывает раздражение и зуд.

*** Проблемы с щитовидной железой.** Любые сбои в работе щитовидки влияют на обмен веществ. И, как результат, сухость кожи, которая провоцирует зуд.

*** Дефицит железа.** Бледная и иногда зудящая кожа — один из симптомов анемии.

*** Некоторые виды рака.** Беспричинный зуд — редкий симптом онкологических заболеваний, но он возможен. Заставить чесаться могут рак крови, поджелудочной железы, лимфома Ходжкина.

И. И. Назарова, дерматолог, врач II категории

Не упусти время

Если вы чешетесь и не понимаете почему — важно не затягивать с визитом к терапевту. Возможно, зуд в вашем случае просто аллергическая реакция на любимую синтетическую рубашку или новый стиральный порошок. Достаточно выявить аллерген — и вы забудете о зуде. Но если речь идет о более неприятных состояниях, тут действует важное правило: чем раньше вы обнаружите болезнь и начнете лечение, тем успешнее оно будет. Поэтому разберитесь с причинами зуда.

200 лет тому назад...

САМЫЕ ПРИЧУДЛИВЫЕ И СТРАННЫЕ ДИЕТЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ ЛЮДИ ПЫТАЛИСЬ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС И ОЗДОРОВИТЬСЯ.

Надо долго жевать

В начале XX века американец Хорас Флетчер пришел к выводу, что непрерывное жевание пищи и сплевывание твердого остатка приводит к потере веса. Он предложил этот метод похудения. Составил таблицу, в которой указывалось, сколько раз надо пережевывать тот или иной продукт. Например, лук надо было пережевывать 700 раз. Диета Флетчера была страшно популярна. Во время обеда люди тщательно контролировали длительность жевания. Такая диета предполагала, что стул у тех, кто сидел на ней, происходил не чаще раза в две недели, а фекалии не имели никакого запаха. Сам Флетчер носил с собой образец своего стула и демонстрировал всем это чудо.

Паразит в кишечнике поможет похудеть

В те же годы была популярна еще одна диета, но она была не для слабонервных. Желающий похудеть проглатывал личинку паразита — ленточного червя типа солитера. Он размножался в кишечнике и начинал поглощать пищу. Это вызывало потерю веса, а заодно понос и рвоту.

По достижении желаемого веса человек принимал особые пилюли, которые, как считалось, убивали всех паразитов. Удаление мертвого паразита из кишечника иногда сопровождалось весьма опасными осложнениями. Дело в том, что бычий солитер может достигать 9 метров в длину, а его выделения вызывают такие опасные заболевания, как менингит, мигрень, эпилепсия, слабоумие и потеря зрения. Тем не менее тогдашние газеты полны историями о знаменитостях, которые сбросили вес благодаря такой диете.

Чудо-пилюли с мышьяком и стрихнином

Их рекламировали как средства, улучшающие обмен веществ. Хотя содержание мышьяка в таких пилюлях было невысоким, они были опасны для здоровья людей. Любое превышение дозы могло привести к серьезному отравлению. Но производители не были обязаны указывать состав таких пилюль. Люди, глотая их, вообще не представляли, что они принимают. Шарлатаны легко обманывали покупателей чудо-пилюль и обещали им чудесное выздоровление.

Уксусная диета

В начале XIX века у молодых людей стали в моде бледность и худоба. Одним из первых эстетов, недовольных своим обликом и весом, был английский поэт-романтик лорд Байрон. Он считал, что, если пить разведенный уксус и есть только вымоченный в нем картофель или рис, это приведет к потере веса за счет рвоты и диареи. За похождениями Байрона внимательно следили все бульварные газеты. Родители жаловались, что их дочери проводят свою юность в полуголодном состоянии.

При чем тут каучук?

В 1844 году американский изобретатель Чарльз Гудьир наткнулся на способ вулканизации природного каучука и стал использовать его для пошива водонепроницаемой одежды. В продаже появились резиновые трусы и корсеты, которым приписывались полезные свойства. Считалось, что резиновое белье не только поддерживает фигуру, но и заставляет обильно потеть и терять вес. Такое белье пользовалось успехом, хотя носить его было не очень приятно. Этой моде положила конец Первая мировая война. Из резины стали делать автомобильные шины.

Как же долго я мучился от хронического гайморита...

Айболит

При обострениях наглухо закладывало нос, болела голова, а нередко еще и уши. Чем только не лечился, но болезнь возвращалась. Я уже и не надеялся, что смогу вылечиться. Просто старался не переохлаждаться и укреплять иммунитет, но это не сильно помогало. А тут как-то попал на прием к зубному — надо было протез менять. Он меня осмотрел и спросил, не страдаю ли я от отитов. Оказалось, у меня как раз с левой стороны воспалилась десна, корень зуба почти сгнил. Нерв удалили еще раньше, поэтому боли я не чувствовал. А инфекция постоянно попадала в пазухи, вызывая гайморит. Лор мне ни разу не сказал, что зубы нужно проверить, все списывал на слабый иммунитет. Как только я удалил зуб и мне почистили лунку, все проблемы с носом как по волшебству исчезли. Так что, если кто-то тоже страдает хроническим гайморитом и лечение не помогает, проверьте зубы.

И. Н. Журавлев, Комсомольск-на-Амуре

Энтерит

Есть такая болезнь

Так называется заболевание тонкой кишки. Развивается при хроническом воспалении, дистрофии и атрофии слизистой. Об этом мы беседуем с гастроэнтерологом М. И. Бачгаевым.

Провоцирует возникновение хронического энтерита неполноценное питание, особенно при недостатке белка, острая, соленая пища, очень горячие напитки, например чай или кофе. Все это травмирует слизистую тонкого кишечника. Причинами заболевания могут быть инфекция, глисты и некоторые лекарства, например аспирин. Хронический энтерит может развиваться после резекции части желудка, при хроническом панкреатите, гепатите, почечной недостаточности.

От поноса. Добавьте к 1 л кипятка траву вахты (3 ст. ложки). Смесь томите на медленном огне 5 минут, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте каждый час по 3 ст. ложки.

Для этого недуга характерны поносы, которые наступают вскоре после приема пищи, боли, локализующиеся вокруг пупка, урчание и переливание в кишечнике. Стул частый (до 10 раз в сутки), водянистый, желтоватый. Больные худеют, кожа бледнеет. Развивается анемия. Возможны осложнения: отеки нижних конечностей, жировое перерождение печени, холангит.

При обострении надо соблюдать постельный режим и диету №4. Принимать витамины — тиамин, никотиновую и аскорбиновую кислоты, препараты железа. Врач назначает сульфаниламиды, антибиотики и другие препараты. Когда обострение будет снято, желательно санаторно-курортное лечение в Ессентуках или Железноводске.

* Понос остановится, если проглотить, не разжевывая, 10-15 горошин черного перца и сразу запить стаканом воды.

* Хорошее средство от диареи — картофельный крахмал. Растворите 1 чайн. ложку в 1/2 стакана холодной воды и сразу выпейте.

* Проверенное средство от поноса — крепкий черный чай, негорячий и без сахара. Еще лучше пожевать 1/2 чайн. ложки сухого чая, после этого сделать 2-3 глотка воды.

Как избежать обострения гастрита

■ ЗАВАРИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ШАЛФЕЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ. КУРС — 2 НЕДЕЛИ.

■ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА СОКА СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ. КУРС — 2-3 НЕДЕЛИ. СОК ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ НЕ БОЛЕЕ 2 СУТОК.

Питался всухомятку, теперь лечу гастрит...

Айболит

Одно время долго приходилось питаться всухомятку и нерегулярно — завтракал рано утром, целый день перекусывал бутербродами, запивая их кофе, а поздно вечером обильно ужинал. В то время не задумывался, что такое питание — прямой путь к гастриту. И только когда начались проблемы с желудком, пришлось кардинально менять образ жизни и срочно что-то предпринимать. Знакомый, бывший язвенник, поделился опытом лечения. Рассказал я о нем своей жене, она сразу приготовила мне такое лекарство. Измельченную траву зверобоя смешала с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2 (трава не должна высовываться из масла, иначе заплесневеет), держала на водяной бане 3 часа под крышкой. Настаивала 2 недели, периодически взбалтывала, затем отфильтровала. Принимал я зверобойное масло по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 1 месяц. Прошло уже 3 года, желудок меня не беспокоит.

И. Н. Воропаев, Астрахань

Для хорошего стула полезная смесь

Айболит

Предлагаю рецепт питательной смеси. Если употреблять ее регулярно, то можно не только отрегулировать работу желудочно-кишечного тракта, но и укрепить сердечную мышцу и иммунитет. Итак, измельчите и смешайте по 100 г кураги, изюма, инжира, ядер грецких орехов и меда, добавьте 50 г сенны в гранулах (продается в аптеке) и принимайте ежедневно утром натощак по 1 десертной или столовой ложке смеси.

Богдан Ефимович Нехайченко, Республика Коми

ПРИВЫЧКА ЕСТЬ ПРИВЫЧКА, ЕЕ НЕ ВЫБРОСИШЬ В ОКОШКО, А МОЖНО ТОЛЬКО ВЕЖЛИВО, СО СТУПЕНЬКИ НА СТУПЕНЬКУ, СВЕСТИ С ЛЕСТНИЦЫ.

Советы врача-эндоскописта

Камень в желудке

ЛЮБИТЕЛИ ВЯЖУЩИХ И ВОЛОКНИСТЫХ ЯГОД, ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ РИСКУЮТ ВЫРАСТИТЬ В ЖЕЛУДКЕ ОГРОМНЫЙ БЕЗОАР. ОБ ЭТОМ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ВРАЧ-ЭНДОСКОПИСТ И. Л. ТЕРЕХОВ.

Что это такое — безоар?

Это инородное тело, которое формируется в желудке при употреблении определенных продуктов и веществ. Со временем это тело становится все больше и больше, обрастая новыми волокнами и частицами пищи, и в итоге достигает таких размеров, что начинает мешать нормальному пищеварению и может заполнить собой всю полость желудка. Врачам часто приходится иметь дело с пациентами, у которых сформировались фитобезоары из хурмы и кожуры ягод и фруктов с большим содержанием танина — вяжущего вещества, например, кизила, черешни и инжира. Происходит это примерно так: кожица зацепилась за слизистую желудка, задержалась, на нее «намоталось» следующее волокно, за ним — следующее. Образуется нечто вроде клубочка, который под действием пищеварительных соков все увеличивается и становится плотным как камень. Реже встречаются трихобезоары — у страдающих вредной привычкой грызть ногти и жевать волосы. Еще реже образуются фармакобезоары — у принимающих большое количество лекарств и еще лактобезоары — у младенцев на искусственном вскармливании.

Ленивый желудок не справится...

От образования фитобезоаров в желудке не застрахован ни один человек, но есть причины, повышающие эту вероятность. Прежде всего это заболевания желудка: недостаточная выработка соляной кислоты, так называемый ленивый желудок — медленная эвакуация пищевого комка, секреторная недостаточность, нарушение перистальтики желудка после хирургических вмешательств, гастропарез — слабость мышц желудка. И еще количество вяжущих фруктов-ягод, особенно съеденных натощак — той же хурмы со шкуркой, плохое пережевывание пищи, проглатывание косточек.

Особо осторожно есть такие фрукты и ягоды надо пожилым людям. Из-за возрастных изменений у них, как правило, понижена или повышена кислотность желудка, не в самом лучшем состоянии слизистая желудочно-кишечного тракта и перистальтика. А значит, есть риск образования безоара. Эта проблема грозит абсолютно всем. Как говорили древние: все есть яд и все есть лекарство, важна лишь доза. Если съесть горсть черешни или одну хурму, ничего не случится. В них много полезных микроэлементов. Но если 2 кг зараз, будет нехорошо. Главное, не есть много, не есть натощак, а людям с предрасположенностью быть осторожными вдвойне.

Первый звоночек — боль

Сразу заподозрить что-то неладное трудно. Обычно фитобезоар обнаруживают, когда пациента доставляют в больницу с непроходимостью. Предвестники такого сюрприза в желудке: боль в животе, тошнота, рвота. Если звоночки повторяются, лучше не затягивать с обращением к врачу. Даже если с непроходимостью желудка врачи успеют справиться, последствия от долгого пребывания инородного тела в нем дадут о себе знать. Безоары нарушают кровообращение, если они долго давят на стенку желудка, могут вызывать пролежни, ишемические язвы, спровоцировать кровотечения, перитонит и сепсис. А если чудом он проскочит из желудка вниз, то далеко все равно не уйдет — вызовет непроходимость кишечника.

Пепси-кола растворит

Безоары имеют разный состав, размер и консистенцию — рыхлую, плотную, твердую, эластичную. От их размеров и консистенции зависит тактика лечения. Меньше всего проблем с рыхлыми или маленькими безоарами. Врачи под общим наркозом специальными эндоскопическими инструментами дробят образовавшийся комок и по частям достают клубок из желудка. Если безоар большой и твердый, достать его сложнее. Тогда специальной иглой в него вводят... пепси-колу. В ней и кока-коле есть ортофосфорная кислота плюс пузырьки углекислоты — они помогают растворить безоар, размягчить его изнутри, сделать податливым. Но пепси помогает не всегда. Бывают очень крупные безоары — как «слепок» желудка. И врачам приходится делать полноценную операцию. К счастью, такие бывают редко.

СЧИТАЮТСЯ ОЧЕНЬ ВОЛОКНИСТОЙ ПИЩЕЙ МАЛИНА, КЛУБНИКА, ЧЕРНОСЛИВ, ЕЖЕВИКА, ГРУШИ, ЯБЛОКИ, ТЫКВА, БАКЛАЖАНЫ, ЛЮБАЯ КАПУСТА И БОБОВЫЕ, ЛИСТЬЯ ВСЕХ САЛАТОВ, МОРКОВЬ, СВЕКЛА, ИЗ ОРЕХОВ — МИНДАЛЬ.

Как спали наши предки

Бок к боку — тепло и сладко

Спать отдельно от всех да еще на своей кровати? Такое право совсем недавно было лишь у вельмож и королей.

Прачка — у корыта, истопник — у печи

В былые времена в спальню превращался огромный зал средневекового дома. На его земляном или каменном полу устраивались кто как мог. Обычным делом было спать «по месту работы»: прачка — у корыта, истопник — у печи. Привычка спать вповалку продержалась почти до XX столетия. Сохранились описания быта бретонских фермеров XIX века: вся семья и прислуга спят в одной большой кровати, оставляя в ней местечко и гостям. Такая же ситуация была и с постоялыми дворами. Отдельных номеров не было до XIX века. Да и в общей постели местечко еще надо было поискать. Сохранились сведения, как на курорте в XVII веке в Германии отдыхающие спали по очереди.

Привычка спать вповалку продержалась почти до XX столетия. Вся семья и прислуга спали в одной большой кровати. Оставляли место и для гостей.

Чтобы всем спалось комфортно

Вот как устраивалась на ночь большая ирландская семья. Подальше от двери, у самой стены, — старшая дочь, за ней остальные девочки, посередине постели — мать с отцом, дальше сыновья, а уж с самого краю — гости дома.

В России в большом барском доме, переполненном домочадцами и челядью, тоже спали где попало. А при необходимости перешагивали друг через друга. Пока не появился чулан — от слова «опочивальня», «почивать» — отдельное место для сна, постельная комната.

Одна на всех постель

Наши предки воспринимали себя как часть своего мира — общины, деревни, семьи, поэтому спать вповалку для них было естественно. А теснота хижин гарантировала тепло и безопасность. И, возможно, бродячий торговец, которому разрешили примоститься на краю постели, спал и крепко, и сладко, просто радуясь, что не пришлось ночевать в лесу.

К тому же в былые времена люди волей-неволей вынуждены были соблюдать правила, которые сейчас считаются необходимыми для здорового сна. Из-за того, что не было электричества, спать ложились рано. Да и вряд ли имели возможность наедаться до отвала. И уж точно не пили кофе. Перед сном дышали свежим воздухом — навес над кроватью первоначально появился как защита от щелей в крыше. Так что жилище хорошо проветривалось. А полог придумали для защиты от холода. Надышал под ним в нетопленном доме и согрелся.

Тюфяк был соломой набит

Устройство постели прошло все этапы от простого (тюфяк, набитый соломой или даже опавшими листьями; солома внутри деревянного короба) к очень сложному — кровать на столбиках в наследство от родителей, несколько простыней, шерстяные одеяла, пуховые покрывала, перины. И вернулось обратно. Простота современной постели — матрас, одеяло — возвращает нас во времена средневековья, когда спали на соломенном тюфяке и укрывались плащом. Зато современные матрасы, одеяла и подушки — настоящие чудеса прогресса (например, «космическая» пена, принимающая форму тела). И мы не зря так стараемся, устраивая постель поудобнее. Ведь здоровый сон — это ремонт организма, устранение неполадок во всех системах и органах. Это переработка информации, адаптация к изменению освещения, восстановление иммунитета. Мы спим, чтобы просыпаться здоровыми.

Европейцы во сне полусидели...

В Северной Европе в Средние века люди спали полусидя, подложив под спину подушки, и в специальных шкафах. Во-первых, там было теплее. Во-вторых, не надо было убирать постель. Закрыл дверцы шкафа — и вот уже комната превратилась в контору, где можно принимать посетителей, или в лавку. А полусидели во сне, потому что считали, что в горизонтальном положении могут находиться только мертвецы. Поэтому и кровати в то время были хоть и широкие, но короткие.

Тяжёлая история

Жизнь как пустыня...

Никто не помнит, когда Сахра-ханум перестала смеяться. Она лишь застенчиво улыбалась, пожимая плечами.

Говорят, имя предопределяет судьбу. Сахра — «пустыня», вот и жизнь ее была пустыней. Лишь шесть цветущих оазисов — шесть дочерей — украшали эту пустыню и возвращали ее к жизни в минуты отчаяния.

Согласно правилам, установленным мужем Гафаром, Сахре не дозволялось шутить. Когда муж упрекнул ее по поводу рождения шестой дочери, она шутливо ответила: «Что написал, то и прочел». Это стоило ей выбитых передних зубов.

Ее крика или плача никогда не слышали, но синяки и царапины видели все. На вопросы соседок и родственников Сахра отвечала:

— Упала.

«Падала» она часто и болезненно. Что удивительно, Гафар слыл среди окружающих хорошим человеком — обходительным, отзывчивым, добропорядочным. Он часто вел с соседскими ребятами нравоучительные беседы — воспитывал в духе традиций шариата. А дома отвешивал тумаки Сахре даже за слишком толсто срезанную кожуру с овощей.

Сорок лет брака с Гафаром превратили чернокосую Сахру в сердитую старую развалину с дергающейся щекой и дрожащими пальцами. Милая, добрая, безропотная Сахра-ханум... Как тягостен был тот день, когда, разбитая параличом, она прощалась со своими дочками и внуками. Страх, преследовавший ее всю жизнь, все-таки сделал свое дело. Это страх жизни...

Кто затыкает ухо свое от вопля бедного, тот и сам будет вопить — и не будет услышан.
Притч. 21:13

Родственники по очереди подходили к Сахре. Глаза ее были закрыты. Капли слез оставляли горькую дорожку на пожелтевшем лице — как пересыхающий ручеек в желтой пустыне.

Наконец подошел Гафар. Усевшись на край кровати, он впервые в жизни взял в свою ладонь руку жены и попросил прощения. Попросил неумеючи, неуклюже, даже в такой момент умудрившись обидеть ее.

— Ну, жена, как-никак сорок лет ела ты мой хлеб. Всякое было. Прости уж...

Щеки умирающей Сахры порозовели. Она неожиданно открыла глаза и четко выговорила:

— Будьте прокляты и ты, и твой хлеб!

Каким презрением в этот миг сверкнули ее глаза! Как отважна была Сахра, вложив в эти слова последние капли жизни! С ними ушла ее душа...

Первый и последний протест Сахры, единственный ее бунт вселил страх в сердце Гафара. Страх проклятия жены, страх смерти стал преследовать его — и через год его не стало. Сахра в страхе жила, Гафар в страхе умер.

Чистая душа Сахры-ханум распростерла крылья над своими дочерьми. Эти оазисы цветут и умножаются. Да не постигнет участь бабушки судьбу маленькой Сахры, рожденной после ее смерти! Девушка ничем, кроме черных кудрей, бабушку не напоминает. Уж она-то себя в обиду не даст. Путь ее будет светел и радостен.

Гюльшан Тофик гызы, Баку

У мужа на пятке образовался нарост

У моего мужа на пятке образовался какой-то нарост, и к тому же на ногте поселился грибок. Что мы только не делали, чем только не лечили — все бесполезно. Летом жара, а муж в носках. И тут я вспомнила про хозяйственное мыло. Оно не раз выручало меня от незаживающих ран. Делали так: в таз наливали горячей воды, чтобы ноги терпели, и натирали мыло (72%). Муж опускал ноги в воду на 20 минут, а я периодически подливала горячую. Потом больную пятку хорошо намыливали, обматывали целлофаном, и муж надевал носки. Делали так раз в день на ночь. Уже после третьей процедуры пятка стала розовой, гладкой, без трещин. И к тому же ноготь, на котором был грибок, посветлел. Но для закрепления результата сделали еще две процедуры.

Татьяна Васильевна Кравченко, с. Солдато-Александровское, Ставропольский край

Лавочка холодная

Не навреди

Нельзя сидеть на холодном камне и сырой земле, иначе все закончится циститом, пиелонефритом, импотенцией и бесплодием.

Гранитные ступеньки, бетонные плиты, железные скамейки могут стать невольной причиной многих заболеваний. Кому-то достаточно даже не посидеть на камне, а всего лишь прислониться спиной к холодной стене, чтобы заработать острое воспалительное заболевание органов мочеполовой системы. Все зависит от иммунитета. Сидение на холодной поверхности приводит к тому, что под воздействием низких температур возникает сосудистый спазм, нарушается кровообращение органов малого таза. Это приводит к тому, что снижается иммунитет всех органов. Бактерии, которые уже есть в организме, начинают размножаться. Это и приводит к обострению болезней. Более всего подвержены переохлаждению женщины и девочки.

Женская анатомия такова, что мочеиспускательный канал очень короткий, поэтому инфекция легко проникает в мочевой пузырь, особенно наполненный. При переохлаждении она может активироваться. Чаще всего это инфекция нижних мочевых путей — цистит. А если в холодный день полежать какое-то время на гранитных ступеньках, можно вообще получить пиелонефрит — воспаление почек.

В организме ребенка, когда он сидит на холодном полу или земле, происходят похожие процессы: ухудшается кровоснабжение органов малого таза, снижается проницаемость сосудов мочеполовой системы, страдает иммунная система. Каменные, бетонные, железные поверхности, снег и лед охлаждают сидящих так, что способны вызвать уретрит, цистит, пиелонефрит и воспаление седалищного нерва. В группе риска и пожилые люди. Им холодная лавочка вообще противопоказана.

Глаза устали?

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОХЛАЖДЕНИЯ. СМОЧИТЕ НАСТОЕМ ВАТНЫЙ ДИСК, НАЛОЖИТЕ ЕГО НА ВЕКИ НА 10 МИНУТ.

На приёме у офтальмолога

Что ещё, кроме диабета, вызывает глаукому?

У отца (ему 74 года) обнаружили глаукому на левом глазу. Врач говорит, что ее развитие, скорее всего, подтолкнул сахарный диабет. Что еще может вызвать глаукому?

Анатолий, Сочи

При диабете развивается очень тяжелая форма глаукомы: «неправильные» сосуды начинают появляться в местах оттока жидкости. Лечить такую форму заболевания тяжело, но недуг можно предотвратить, если стабилизировать уровень глюкозы в крови и вовремя провести лазерное вмешательство.

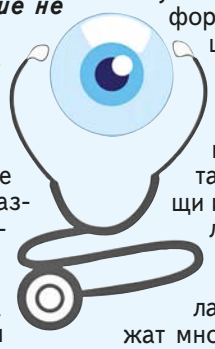
Глаукома может возникнуть после перенесенных воспалительных заболеваний в глазу и травм. Больше подвержены риску и люди с близорукостью. У них глазное яблоко удлиняется, ухудшается эластичность тканей, а вместе с ней уменьшается сопротивление к повышению давления. Соединительная ткань прогибается, поэтому волокна зрительного нерва быстрее ущемляются.

Глаукома больше угрожает людям, страдающим гипертонической болезнью или гипотонией. У гипотоников развивается глаукома псевдонормального давления. Его уровень вроде бы не повышен, но поскольку нарушена регуляция в сосудистом диске зрительного нерва, возникают характерные изменения. Главные факторы риска — повышенное внутриглазное давление, наследственная предрасположенность и возраст. После 45 лет вероятность возникновения глаукомы каждые десять лет увеличивается в разы. Поэтому не забывайте регулярно посещать офтальмолога. Делайте это ежегодно, начиная с 40 лет.

От любимой дачи не могу отказаться

Глаукома у меня уже семь лет, но от любимой дачи отказаться не могу. Что делать, чтобы зрение не ухудшилось?

Владислава Юрьевна, Саратовская обл.



Старайтесь подолгу не стоять на грядках вниз головой, чтобы не повысилось внутриглазное давление. Поработали минут 15-20 — и отдохните столько же. Менять положение тела полезно не только для глаз, но и для сосудов, сердца. Это лучше для позвоночника, головы. Избегайте солнцепека. Нежелательно пить много жидкости и есть много острой и соленой пищи. Все это повышает давление.

Важно не только на даче не перегружать зрение. Нельзя подолгу сидеть с книгой или возле компьютера. Вредно смотреть телевизор в темной комнате, особенно тем, у кого есть катаракта или дальнозоркость. Зрачок расширяется, и это может привести к острому приступу глаукомы (при закрытоугольной форме). Случается, что пациентов с глаукомой привозят в больницу прямо из кинотеатра.

Надо хорошо высыпаться, полноценно питаться. Налегайте на овощи и фрукты, особенно зеленого, желтого и оранжевого цветов — тыкву, морковь, листовой салат, брокколи. Они содержат много полезных для глаз антиоксидантов, в том числе лютеина и зеаксантина.

В. Ф. Поветкина, офтальмолог, врач II категории

Идём к врачу!

Как удаляют «дикое мясо», а также вросший ноготь в поликлинике.

Все наросты и вросшие ногти хирург удаляет лазером. Это одна из самых безболезненных процедур, занимает не более 30 минут и дает практически 100%-ный результат. Лазер проникает глубоко в пораженные ткани, уничтожая очаг воспаления. После лазерного прижигания полностью исключен рецидив. Одно но: лазерное удаление «дикого мяса» — недешевая процедура.

* Под ногтевую пластину, пораженную «диким мясом», закладывают ватно-марлевый тампон, смоченный каким-нибудь лекарственным средством. Если делать это в домашних условиях, можно занести инфекцию в более глубокие слои тканей.

* Еще один метод лечения — с помощью скоб и пластин. Их накладывают на ногтевую пластину и прочно фиксируют. Однако требуется регулярное наблюдение у специалистов в течение двух недель, а то и полугода.

* Радиоволновое лечение, как и лазерная операция, безболезненно. Процедура занимает несколько минут. Обработке подвергается практически весь ноготь. После этого ногтевая пластина подлежит удалению.

Ещё та проблема

«Дикое мясо» на пальце

Неудачно сделала педикюр, и через несколько дней большой палец с одной стороны покраснел и опух. Делала содовые ванночки — не помогают. Неужели придется делать операцию?

Мадина, Республика Ингушетия

■ **С чего все начинается.** Это воспалительное заболевание бокового края ногтевого валика называется онихокриптозом. Чаще поражает большие пальцы ног, но встречается и на руках. Начинается с того, что однажды вы в спешке грубо подстригли ноготь и глубоко травмировали кожу. Началось воспаление, кожа вокруг пальца стала нарастать «диким мясом». Такая же ситуация может случиться после ушиба пальца и повреждения ногтевой пластины. А еще если не бороться с грибковой инфекцией или носить неудобную обувь.

«Дикое мясо» нарастает на пальцах, если имеется наследственная предрасположенность, при вальгусной деформации стопы, нарушении кровообращения, плоскостопии и отеках конечностей.

■ **Симптомы онихокриптоза.** Появляется боль и чувство жжения в месте врастания ногтя. Оно припухает, появляется чувство распирания, внутри скапливается гной. Палец краснеет, и начинается пульсация. Появляется лишняя кожа.

■ **Можно ли справиться с болячкой, не обращаясь к врачу.** Дома можно лечиться только на начальных стадиях болезни. Если ноготь врос слишком глубоко и «дикого мяса» становится все больше, без хирургического вмешательства не обойтись. Если же спохватились вовремя, можно пытаться облегчить свое состояние при помощи некоторых средств.

■ **«Левомеколь».** Это противовоспалительная, противомикробная и обезболивающая мазь. Наносят ее дважды в день в течение 1-2 недель, прикрывая травмированный участок бинтовой повязкой.

■ **Мазь ихтиоловая или Вишневского.** Ее наносят на нарост и область вокруг него дважды в день в течение месяца.

■ **Квасцы жженые.** Присыпка состоит из алюминиевых обезвоженных квасцов. Препарат растворяют в теплой воде и наносят на больной участок. Он подсушивает и заживляет рану, уничтожает вредоносную микрофлору.

■ **Димексид.** Противовоспалительный и обезболивающий препарат, который надо развести водой в пропорции 1:3. Тонкий жгутик из марли смачивают в растворе и закладывают под ноготь, затем обматывают бинтом. Компресс оставляют на ночь. Этот препарат нельзя использовать детям, беременным и кормящим женщинам, а также при варикозном расширении вен.

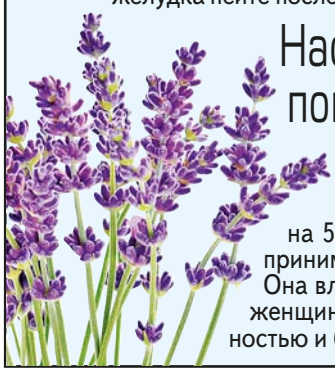
Ю. В. Осин, хирург, врач II категории

На приёме у хирурга

Женские проблемы

Воспалились яичники? Собирайте подорожник

Сложите в банку 25 листьев подорожника размером с ладонь и залейте 0,5 л водки. Обвяжите горлышко банки марлей. Настаивайте 10 дней в темном месте. Принимайте настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через час после нее. При повышенной кислотности желудка пейте после еды. Курс лечения — 3 месяца.



Настойка лаванды поможет при климаксе

При предменструальном синдроме, климаксе используйте настойку свежих цветков лаванды (1 часть цветков на 5 частей 70%-ного спирта). Настойку принимают по 40-50 капель 1-2 раза в день. Она влияет на гормональный фон. Полезна женщинам для борьбы с приливами, нервозностью и бессонницей.

Лишняя хромосома

Кое-что новенькое

УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ЖЕНСКАЯ Х-ХРОМОСОМА КРИТИЧЕСКИ ВАЖНА ДЛЯ ЖИЗНИ И ЖЕНЩИН, И МУЖЧИН.

По статистике, средняя продолжительность жизни человека на сегодняшний день составляет 71 год. Во всех странах мира, в том числе и в самых бедных африканских государствах, женщины живут дольше, чем мужчины, в среднем на 5 лет. Причиной традиционно считается, что мужчины часто страдают ожирением, употребляют алкоголь, курят и принимают наркотики, из-за чего страдают сердце и сосуды. Но ученые давно подозревали, что есть какая-то другая причина женского долголетия. Например, различия в работе мозга и других органов мужчин и женщин могут быть связаны с тем, как работают и устроены половые хромосомы. Дело в том, что мужская Y-хромосома почти не содержит в себе жизненно важных генов. Ее можно вообще удалить из генома, перенеся несколько критически важных участков ДНК, необходимых для запуска программы развития зародыша, в другие сегменты. А вот женская Х-хромосома критически важна для жизни и женщин, и мужчин. Нарушения в этой области обычно заканчиваются фатально. Есть мнение, что долголетие женщин связано с «лишней» Х-хромосомой.

Шёпотом о важном

Выделения — это естественно

Выделения, может, не самая приятная, тем не менее важная и вполне естественная функция организма. Она говорит о способности женского тела самостоятельно себя очищать. Но постоянная влажность, как минимум, может доставлять дискомфорт, как максимум — стать причиной инфекции. Чтобы избежать проблем, важно правильно подбирать и использовать средства интимной гигиены. Ежедневные прокладки нужно менять каждые 4 часа. В критические дни — каждые 2-3 часа.

От недержания никто не застрахован

Недержание мочи — еще одна деликатная проблема, о которой предпочитают говорить шепотом. Она может стать последствием менопаузы или родов. Предрасполагающими факторами также являются инфекции мочевого пузыря, диабет, избыточный вес или хирургическое вмешательство. Когда все время боишься, что случится непредвиденное, сложно получать от жизни удовольствие. При таких проблемах урологические прокладки могут стать незаменимым помощником. Они предотвращают риск протекания, дают ощущение чистоты и свежести и, главное, не заметны под одеждой.

Умные мысли

■ УТРОМ В МАРШРУТКЕ ПОЗ ВСТРЕЧАЕТСЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В КАМАСУТРЕ.

■ ЛЮБОВЬ — КАК КИТАЙСКАЯ ПИРОТЕХНИКА: И СОСТОИТ ЧЕРТ ЗНАЕТ ИЗ ЧЕГО, И СРАБАТЫВАЕТ НЕПРЕДСКАЗУЕМО.

■ ПОЦЕЛУИ НАВЕРНЯКА ПРИДУМАЛИ МУЖЧИНЫ, ТАК КАК НЕ НАШЛИ ДРУГОГО СПОСОБА ЗАКРЫТЬ РОТ ЖЕНЩИНЕ.

Для вас, мусью — **Лечебная гимнастика**

Укрепляем простату

Этот комплекс упражнений для укрепления лобково-копчиковой мышцы устраняет застойные явления в малом тазу и служит профилактикой простатита.

■ Стоя, сидя или лежа как можно сильнее втягивайте анус в течение 8-10 секунд. Повторяйте 3 раза за 1 подход, несколько раз в день.

■ Стоя, перенесите массу тела на правую ногу, левой делайте махи ногой вперед-назад (40-100 движений). Повторите упражнения другой ногой.

■ Стоя, делайте неглубокие боковые наклоны туловищем вправо и влево (по 30 наклонов в каждую сторону). Темп должен быть средним, при этом ногу в стороне наклона можно согнуть в колене.

■ Прыжки на месте с изменением высоты подскоков (то выше, то ниже). Начинайте с 50 подскоков, постепенно увеличивая нагрузку, доведите до 300 подскоков ежедневно. Не бойтесь, если вначале почувствуете дискомфорт и боль в области гениталий. Это упражнение очень важно, так как способствует растяжению напряженных приводящих мышц бедра.

■ Сядьте на пол, вытянув вперед и в стороны ноги. Переставляя ягодицы, «шагайте» вперед-назад по 30-50 «шагов» каждой ягодицей.

■ Лежа на спине, упритесь в пол затылком и ягодицами так, чтобы спина приподнялась над полом. Зафиксируйте это положение на 10 секунд. Повторите 3-10 раз.

■ Упражнение «лодочка». Лежа на животе, руки вдоль туловища. Без помощи рук одновременно приподнимите от пола грудь и прямые ноги, опираясь только на живот. Задержитесь в этом положении до ощущения усталости. Повторите 3 раза.

■ Положите на пол резиновый мяч и лягте на него животом. Упираясь руками о пол, прокатывайте тело по мячу в течение 15 минут.

■ Сядьте на пол, ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Выполняйте упражнение не менее 30 минут ежедневно.

Чтобы добиться результата, упражнения для укрепления простаты нужно выполнять каждый день в течение 3 недель.

■ Упражнение «березка». Упритесь в пол затылком, плечами и локтями, поднимите ноги вверх, кисти рук поддерживают талию. Задержитесь в этом положении на несколько минут (время зависит от уровня тренированности).

Две ошибки, которые допускают многие мужчины, когда начинают выполнять эти упражнения. **Первая:** человек делает слишком много повторов за один сеанс или очень часто в течение дня. Лобково-копчиковая мышца при этом может воспалиться. **Вторая:** вместо лобково-копчиковых мышц напрягаются другие. При выполнении этих упражнений мышцы ягодиц, бедер и живота не должны быть напряжены.

С. К. Привалов, уролог-андролог

Знаете ли вы, что...

Медвежья печень — яд для мужчин и для собак

Сибирские охотники издавна ходили на медведей. Но, свежуя зверя, сразу удаляли из туши печень...

Да еще и закапывали ее. Издавна было замечено, что отведавшие этого деликатеса надолго переставали быть мужчинами. Дело в том, что в медвежьей печени содержится рекордно огромное количество витамина А, превышающее 300 допустимых суточных доз. И даже собакам не позволяли есть медвежью печень: после такой трапезы животное вскоре погибало.

Секс не лучше тренажёра

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СЕКС МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ТРЕНИРОВКУ В СПОРТЗАЛЕ. НО ЭТО НЕ ТАК. ЗА ПОЛЧАСА ЛЕГКОЙ УТРЕННЕЙ ПРОБЕЖКИ СЖИГАЕТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО ЗА 200 МИНУТ СЕКСА.

Женщина, которая курит, становится похожа на мужчину?

Моя дочь курит и бросать не собирается. Правда ли, что курящая женщина становится похожа на мужчину из-за того, что становится меньше эстрогенов?

Е. В. Маловец, Ульяновская обл.

Да, это так. А если женщина выкуривает более четырех сигарет, ее сосуды и сердце становятся почти беззащитными перед табачным дымом, резко возрастает опасность развития ишемической болезни сердца. Но особенно опасно сочетание курения и гормональных контрацептивов — этот дуэт помогает женщинам догнать мужчин по заболеваемости ишемией. Кстати, в Европе действует жесткое правило. Если женщина после 35 лет курит, ей нужно выбирать: или завязывать с сигаретами, или перестать принимать гормональные средства, иначе не избежать серьезных проблем с сердцем.

Е. П. Цуканова, гинеколог-эндокринолог

Как там, в Норвегии?

Температура — не повод вызывать врача

В Норвегии не принято жаловаться на болячки: считается, что, если ты заболел, значит, плохо ел или не берег здоровье, а потому виноват сам...

Минимум 10 дел

Главное в норвежском воспитании — это самоограничение. С детьми, даже самыми маленькими, в семьях не принято сюсюкаться. Мамы и папы здесь не готовы брать на себя все заботы о ребенке, как это принято у нас. В каждой семье на холодильник крепится список дел ребенка, где перечислены его обязанности. Минимум 10 штук, среди которых уборка дома, сада, походы в магазин, чистка маминой обуви... В Норвегии не принято, чтобы дети сидели без дела или просто делали уроки. Норвежцы считают, что иначе может вырасти безответственный и легкомысленный гражданин.

В НОРВЕГИИ БЕСПЛАТНО ЛЕЧАТ ЗУБЫ ТОЛЬКО ДО 18 ЛЕТ. ПОЭТОМУ ЗДЕСЬ ЗАПРЕЩЕНО ПРОДАВАТЬ СЛАДОСТИ В ШКОЛАХ: НЕЧЕГО ПОРТИТЬ ЗУБЫ!

Вдруг ливанет, а ты в босоножках

В этой стране людей не сломить ни ветрами, ни холодами, ни дождем и уж тем более не испортить этим настроение. Малышам с детства рассказывают, что дождь и холод — это такое же прекрасное явление, как и солнце, а если ты замерз, значит, не умеешь одеваться! Поэтому норвежские дети спокойно гуляют в ливень или почти ураган. Они не скрываются под навесом или крышей, а бегают по лужам или даже сидят в них. Взрослых это не пугает. Осенью и весной на улице не встретишь детей без резиновых сапог и куртки-дождевика — в такой одежде они ходят всегда, даже когда за окном сухо и солнечно. Просто к непогоде нужно быть готовым постоянно: вдруг ливанет, а ты в босоножках.

Заболел — сам виноват

К здоровью у норвежцев такое же отношение, как и к погоде. Здесь не принято жаловаться на болячки: считается, что, если ты заболел в молодом возрасте, значит, плохо ел или не берег здоровье, а потому виноват сам и нечего канючить. Если у ребенка температура 38°С, это не повод беспокоить врача, а насморк — не основание для пропуска школы. К спорту отношение особенное. Повсюду мелькают велосипеды, в школах есть занятия на открытом воздухе, кружки по скалолазанию, походы с палатками и катание на горных лыжах.

У каждой норвежской семьи есть свой врач, которого выбирают из официального государственного списка в начале года. Он ведет всех членов семьи, выписывает лекарства, сопровождает беременность и может выдавать направление к узким специалистам. А вот государственную стоматологическую помощь в Норвегии оказывают только до 18 лет. В частности, по этой причине здесь запрещена продажа сладкого и газированных напитков в школах: нечего портить зубы!

ПРИ ОБЫЧНОЙ ПРОСТУДЕ ДЕТСКИЙ ВРАЧ ВЫПИСЫВАЕТ РЕБЕНКУ «ЗЕЛЕНЫЙ РЕЦЕПТ». ЭТО ОФИЦИАЛЬНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ПОЙТИ ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО ЛЕСУ.

Нет аллергенов — нет проблем

Норвежская система питания обескуражит любого российского родителя. В этой стране мамы не отличаются умением вкусно и много готовить (при том, что социальные службы мгновенно реагируют, если вес ребенка отстает от возрастной нормы). Как и в большинстве европейских стран, население живет на полуфабрикатах — супах, салатах, бутербродах. Сосиски, пицца и другая нездоровая еда — основа основ здешнего детского рациона.

В школы и сады дети идут с сухим пайком, заботливо собранным мамой в ланч-бокс. Это могут быть сэндвичи, йогурты, пирожки. Горячей еды в детских учреждениях не предусмотрено, как и микроволновок, в которых дети могли бы сами разогреть себе еду. Кроме того, здесь введено табу на сладости — конфеты, варенье, нугу и орехи. В детских садах, например, можно увидеть огромные вывески с надписью: «Зона, свободная от орехов». Так норвежцы борются с риском детской аллергии: нет аллергенов — нет проблем.

Врач посоветовал удалить аденоиды, но мы обошлись без операции

Когда моему ребенку было 5 лет, врач посоветовала удалить ему аденоиды. Я слышала от знакомых, что после таких операций аденоиды продолжают расти, и иногда требуется повторная операция. Очень не хотелось мучить ребенка, и я начала пробовать народные рецепты. Делюсь самым эффективным. Нужно приготовить раствор из меда и сока свежей свеклы, взятых в соотношении 1:2. Закапывать по 5-6 капель в каждую ноздрю 3-5 раз в день. Лечились мы так месяц. Когда снова пришли к лору, оказалось, что операция не нужна.

Венера, Татарстан

Благодаря сметане от стоматита не осталось и следа

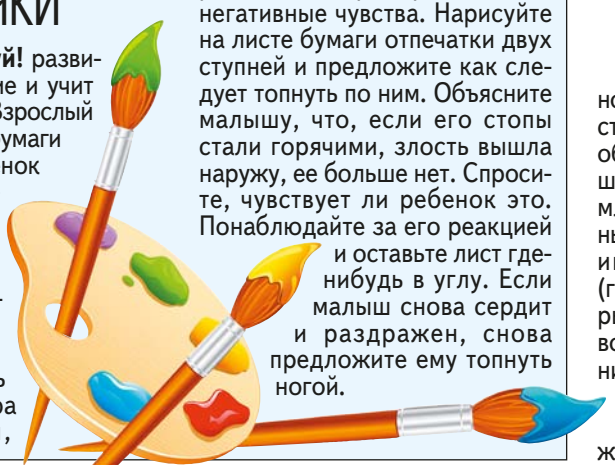
Как-то у моей восьмилетней дочери Оленьки появился стоматит, во рту образовались гнойнички и язвы. Болезнь так быстро прогрессировала, что дочурка ничего не могла есть. Было лето, и она, как всегда, поехала погостить к бабушке в деревню. Когда вернулась домой, то от болезни и следа не осталось. Оказывается, бабушка кормила Олю домашней сметаной. И через три дня у дочурки все зажило.

В. Н. Пенькова, Челябинск

Полезные игры

Топаем ножкой и рисуем закорючки

Игра «Дорисуй! развивает воображение и учит фантазировать. Взрослый рисует на листе бумаги закорючку, ребенок продолжает рисунок, отдает карандаш взрослому, тот снова добавляет какую-то деталь. При этом рисунок можно вертеть как угодно. Игра продолжается, пока рисунок не будет закончен. Главное — не навязывать собственное видение. Эта игра подходит практически для любого возраста. Главное, чтобы ребенок умел держать в руках ручку.



Игра «Топни ногой!». Эта игра снижает агрессию и учит ребенка контролировать свои негативные чувства. Нарисуйте на листе бумаги отпечатки двух ступней и предложите как следует топнуть по ним. Объясните малышу, что, если его стопы стали горячими, злость вышла наружу, ее больше нет. Спросите, чувствует ли ребенок это. Понаблюдайте за его реакцией и оставьте лист где-нибудь в углу. Если малыш снова сердит и раздражен, снова предложите ему топнуть ногой.

Ситуация — *На приёме у педиатра*

Почему так случается?..

У СЕСТРЫ РОДИЛСЯ ГЛУХОЙ МАЛЬЧИК...

Сейчас ему девять месяцев. Почему так случилось?

Ф. Хамадова, Чеченская Республика

Из тысячи младенцев один ребенок рождается глухим. В большинстве случаев врожденная глухота обусловлена генетическими нарушениями. Причиной потери слуха у младенца могут быть перенесенные мамой во время беременности инфекционные заболевания (грипп, краснуха) и прием некоторых препаратов. Также глухота возникает из-за аномалии строения височной кости. Важно знать, что еще два-три младенца из тысячи теряют слух на первом году жизни. Нервная ткань новорожденных очень восприимчива к вирусам. Поэтому родителям нужно быть начеку, когда ребенок переносит инфекционное заболевание, и обращать внимание на его слух.

НАШ РЕБЁНОК БУДЕТ ДИАБЕТИКОМ?

Мужу 26 лет. Четыре раза делает укол шприц-ручкой — перед завтраком, обедом, ужином и на ночь. В роду ни у кого такого заболевания не было. Какова вероятность, что наш ребенок родится здоровым? И какие прогнозы у мужа на будущее?

Мадина, Дагестан

Если отец болен диабетом I типа, то риск его развития у ребенка составляет 5%. Безусловно, это непростое заболевание, но многое зависит от больного: насколько хорошо он контролирует уровень сахара, регулярно ли обследуется и соблюдает ли диету.

МЕНЯ СОБИРАЮТСЯ КЕСАРИТЬ...

Правда, что дети, рожденные с помощью кесарева сечения, часто гипервозбудимы, капризны, могут отставать в развитии, хуже учиться?

Татьяна, Тверская обл.

Неправда. Многочисленные исследования показали, что «кесарята» ничем не хуже и не лучше обычных детей, отличий между ними попросту никаких не замечено — ни по параметрам здоровья, ни по показателям физического и умственного развития.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

Прошу помощи

После ковида

Зрение с каждым днём становится хуже

Я переболела ковидом в тяжелой форме (поражение легких было 60%). До сих пор лечу кучу осложнений. Не прошел кашель, начались проблемы с сердцебиением: от любого резкого движения тахикардия и сильная аритмия. Плюс очень низкое давление. Мучают сильная усталость, бессонница. Плюс зрение с каждым днем становится все хуже: двоится в глазах даже с двух метров. Еще появились зудящие высыпания на лбу, шее, руках. Что с ними делать, ума не приложу. Может, кто-то сталкивался с таким осложнением ковида? Чем лечить кожу?

Раиса Викторовна, Рязанская обл.

Начала бояться шизофрении

Коронавирус не обошел меня стороной. Болезнь переносила плохо: тахикардия, слабость, спутанное сознание, перед глазами все плыло. Потом началась какая-то депрессия: стала плаксивой, появились тревожность и страх, что с головой что-то не так. Начала бояться шизофрении, и эти мысли стали навязчивыми. Обратилась к психиатру, он поставил диагноз тревожное расстройство, дисфункция вегетативной нервной системы. Месяц пропила эсциталопрам, «Фенибут», «Эглонил». Не могу сказать, что состояние улучшилось. Больше помогают собственные усилия: начала себя контролировать, что и как делаю. Мозг как будто уже неадекватно воспринимает реальность. Пугает, что все время спорю сама с собой. Порой голова будто не моя. Как выйти из этого состояния? Спасибо огромное заранее всем, кто отзовется.

Анжелика, Смоленская обл.

Для меня «домашний уют» — как кость в горле: 25 лет этим занималась

Мне 52 года. Три года назад овдовела и наконец почувствовала себя свободным человеком. Живу для себя, готовлю по минимуму. Прихожу с работы и отдыхаю, читаю книги. Раньше же рабочий день продолжался и дома: готовка, ежедневная уборка, мужа надо выслушать и подбодрить... Недавно познакомилась с таким же вдовцом. Встречаемся уже несколько месяцев: прогулки, кафе, концерты, театр... Меня такой формат полностью устраивает. А он стал лениться — говорит, что ему лучше в выходные дома сидеть, есть домашнюю еду, смотреть телевизор. Предлагает жить вместе: мол, уюта и женского тепла в доме не хватает. А для меня это обеспечение «домашнего уюта» — как кость в горле: 25 лет этим занималась, пока муж не умер. Понимаю, что если не соглашусь на сожительство, то мы с ним расстанемся. Ему нужен именно семейный формат. Вот и не знаю, что делать. А вы как считаете, читательницы «Айболита»: женщине после 50 нужен новый муж?

P. S. Секс мне не особо нужен, да и с мужчинами за 50 это уже не секс, а мука.

Наталья, Новосибирская обл.

Ушиблись?

ХОРОШО ИСТОЛКИТЕ СВЕЖУЮ ТРАВУ ПОЛЫНИ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. НЕ ДАВАЙТЕ ЕЙ ВЫСОХНУТЬ — МЕНЯЙТЕ ИЛИ СМАЧИВАЙТЕ ВОДОЙ.

НЕУЖЕЛИ ПРИЧИНА МОИХ ПРОБЛЕМ — РАННИЙ КЛИМАКС?

Мне 53 года. Росла в школе-интернате. В 13 лет у меня заболела рука. Медсестра сказала, что это полиартрит (я ходила с согнутой в локте рукой). Менструация пришла в 15,5 лет. В 19 лет были тяжелые роды. Во время кесарева сечения удалили матку, яичники оставили. Начался климакс. Очень быстро стали крошиться зубы. Никаких рекомендаций, как себя вести, врачи не давали. Начались проблемы с суставами. Кисти опухали, были сильные боли. Хрустели стопы, колени, кисти, шея. Я жаловалась врачу, но он не обращал на это внимания. Мне тогда еще и 30 лет не было. Лечилась народными средствами. Потом появились боли в бедре. Примерно в 42 года скрючило пальцы рук, не могла работать. Бывает, возникает внезапная боль в колене. Приходится как бы вправлять его движением, а на следующий день хромаю. В области колена появляется горячее красное пятно. Неужели причина моих проблем — ранний климакс? Ставят диагноз полиостеоартроз с прямым поражением суставов кистей и лучезапястных суставов II стадии. В период обострения врачи назначают «Артрозан», «Хондролон», «Хондроксид». Может, кто-то подскажет, как жить женщинам, перенесшим в молодости операцию по удалению матки? Можно ли пользоваться кремом, который содержит сабельник? Ведь есть разница, когда женщина переживает климакс в очень раннем возрасте или в 52 года, как полагается...

Сокольникова, Курск

При астме залейте 30 головок клевера 3 л кипятка, добавьте полстакана сахара и лимонную кислоту по вкусу. Оставьте на 6 часов. Пейте вместо чая.

УЖЕ МНОГО ЛЕТ МУЧАЮСЬ С БАРТОЛИНИТОМ

Впервые бартолинит появился у меня лет 10 назад. Температура поднялась под 40°С. Вызвали скорую, в больнице экстренно под наркозом прооперировали. Долго лежала в больнице — перевязки, боль... Через 5 лет снова нащупала шишечку и испугалась: неужели опять эти мучения?! Не стала ждать абсцесса, сразу поехала в больницу. Гинеколог сказала, без абсцесса кисту не вскрывает, надо ждать, и положила в свое отделение. Дождались — и снова операция, долгое выздоровление. В итоге опять 5 лет тишины. И вот на новой работе перемерзла — и опять выскочила шишка размером с орех. Температуры нет, особо не беспокоит. Прикладываю мазь Вишневского, вроде помогает. Но все равно постоянно боюсь — вдруг опять абсцесс? Все мысли об этой болячке, ни о какой половой жизни даже и думать не могу и не хочу. Что сделать, чтобы бартолинит больше не возвращался?

Наталья, Орловская обл.

КАК МОЛИТЬСЯ ЗА ТЯЖЕЛОБОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА?

Моей маме 61 год, ей поставили диагноз деформирующий артроз. Сейчас болезнь поражает коленные суставы, ходить порой ей очень сложно. Началось обострение: ноги отекают и в конце дня гудят и ноют. Врачи особой помощи предложить не могут, говорят, процессы необратимы... Но я верю, что можно помочь с Божией помощью. Подскажите, какие молитвы нужно читать, чтобы вымолить для нее выздоровление?

Анна, Костромская обл.

***

Очень нужны продукты питания, женская одежда (44-46-го размера), бытовая химия. Помогите, кто может, пожалуйста! Еще нужны дрова, а купить не на что. Стиральной машины нет. На бирже получаю пособие 1995 рублей. Денег нет даже на продукты. У меня болят суставы ног — артрит, еще плохое зрение, а очки купить не за что. Живу в холодном доме. Всю зиму отдавала долг за дрова. Коекак рассчиталась. А лето пройдет — не заметишь. Как говорят, готовь сани летом, а телегу зимой. Помогите, кто может.

Светлана Михайловна Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253, тел. 8-904-570-66-51

Такая история **Помогите разобраться**

Неужели нистагм не лечится?

Три года назад у меня обнаружили вертикальный нистагм. Пришла к неврологу с жалобами на приступ головокружения.

Тогда я впервые услышала о нистагме. Мне было 27 лет, работала в офисе. Как-то пришла на работу и поняла, что не могу сфокусировать взгляд. Врач назначил МРТ, вестибулометрию, общий анализ крови. Диагностика длилась неделю, в течение которой появились головокружения, нарушение координации и тошнота. В конце недели я уже не могла сама встать с кровати. Невролог не нашла причину такого состояния. Все свела к неврозу и назначила антидепрессанты.

Я обратилась к другому врачу, который также не смог поставить диагноз, но назначил «Церебролизин» и другие ноотропы. Благодаря им тошнота и головокружение прекратились, но нистагм как был, так и остался. Обращалась ко многим неврологам, но четкого ответа нет ни у кого. Все назначают антидепрессанты, которые никак не влияют на нистагм. Пошла к психиатру, тот диагностировал тревожно-депрессивное расстройство, назначил медазепам, «Ноофен» и «Венлаксор». Нистагм в какой-то момент почти исчез, но потом снова вернулся. После двух месяцев лечения депрессия усилилась, и я решила не пить медазепам. Сейчас принимаю только антидепрессанты и «Ноофен».

Снова обратилась к неврологу. Врач сказал, что это идиопатический нистагм, то есть возникший по неустановленной причине. Не порекомендовала никакого лечения, только посоветовала продолжать принимать препараты, назначенные психиатром. Психиатр же говорил, что нужно установить причину нистагма и что тревожно-депрессивное состояние к нему не имеет отношения. Но как ее определить? Или стоит просто смириться с этим состоянием?

Анна, Астраханская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Задыхаюсь после еды, даже если поем совсем немного

Уже два года хожу по врачам, а толку нет. Дело в том, что я задыхаюсь после еды, даже если поем совсем немного. Сдала все анализы, сделала ФГС, рентген с барием. Диагноз — рефлюкс-эзофагит, гастрит по смешанному типу. Проходила рентген позвоночника, сдала анализ крови — все в норме. Проверила щитовидку и бронхи — все хорошо. Перепробовала кучу препаратов, помогают только рабепразол и «Юниэнзим». Еще у меня постоянная отрыжка воздухом без запаха. После этого становится легче дышать. Бывает изжога, но когда выпью рабепразол, проходит. Делала УЗИ органов, есть перегиб желчного пузыря, но сказали, что такое бывает у 90% людей. Остальное в порядке. Почему я не могу дышать, сделать полный вдох? Может, давит диафрагма? Соблюдаю диету, не курю, не пью. Может, у кого были такие проблемы?

Инга, Тверская обл.

Спешим помочь

СОВЕТУЮ ВАМ ВЕРНУТЬСЯ К МУЖУ

Для Веры из Тамбовской обл., автора письма «Хочу отправить свою маму в дом престарелых...» («Айболит» №3 за 2021 г.).

Вера, ваша мама сейчас пожинает то, что когда-то посеяла. Поэтому советую вам не раздумывать, а оформить ее в пансионат, а самой возвращаться к мужу. Вам еще надо поднимать детей, а мама свое уже пожила. Другие матери сами уходят в дом престарелых, чтобы не мешать детям. Она в молодости вам пакостила, а сейчас вы можете потерять мужа. Так что не сомневайтесь. А в пансионате ей будет хорошо, она будет под присмотром, ей вовремя окажут помощь. Всего вам доброго!

Я. П. Мошкова, с. Ракитное, Приморский край

ПЯТНА НЕ РАСТУТ И НОВЫЕ НЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ

Для Анны из Костромской обл., автора письма «Врач, не особо разглядывая кожу, сразу поставила диагноз витилиго» («Айболит» №7 за 2021 г.).

У моего мужа такой же диагноз. Сначала сделайте соскоб с тех мест, где расположены пятна. Если есть грибок, то лечитесь у дерматолога. Проверьте печень, сдайте анализ на печеночные пробы. Нужен также расширенный анализ крови, чтобы определить уровень выработки меланина. Проверьте иммунный статус. Если выявятся отклонения, то надо обратиться к иммунологу. После потребуется полная чистка организма — печени, желудка. Потом надо соблюдать диету. Это основное, что делал мой муж.

Пятна полностью не прошли, но стали менее заметными. Не растут и новые не появляются. Это уже радует. Но повторюсь: раз в полгода надо делать чистку организма, раз в год сдавать контрольные анализы. Очень важно питание. Нервные стрессы недопустимы. Успокоительные пить не нужно, лучше принимать витамины группы В (самый простой — «Ангиовит»). Но это все надо делать только после обследования. И еще: загорать нужно до 10 утра и после 16.00.

Тамара, Челябинская обл.

ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ УДАЛЯТЬ КИСТУ, НАДО СОГЛАШАТЬСЯ

Для Елены, автора письма «У меня единственный яичник, и на нем кисты. Хочу сохранить орган» («Айболит» №8 за 2021 г.).

Климакс в 48 лет (плюс-минус 3 года) уже считается нормой. У меня он наступил в 46 лет без каких-либо особых неприятностей. Просто однажды наступил — и все. Были приливы, но не мучительные. Кисту на яичнике мне удалили еще в 23 года. Она стремительно увеличивалась, уколы (сейчас уже не помню какие) не помогли. Когда спрашивала, можно ли обойтись без операции, меня припугнули тем, что киста может переродиться в злокачественную опухоль или лопнуть. В послеоперационной палате со мной лежала женщина, у которой киста лопнула прямо под руками хирурга. Соответственно, и шов у нее был не косметический, с дренажами. А у меня — рассасывающийся косметический. Думаю, если вам предлагают удалять кисту, надо соглашаться.

Карина, Ставропольский край

НА МУЖЧИН ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ЗАПУГИВАНИЕ

Для Ксении из Архангельской обл., автора письма «Как уговорить мужа лечиться?» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Только не занимайтесь самолечением — это путь в никуда. На мужчин действует только запугивание: нарушится мочеиспускание, появится цистит (придется ходить в памперсах). Одно из последствий — инфицирование полового партнера. Часть бактерий, ставших причиной воспаления в предстательной железе, передаются при половом акте. Соответственно, если не будет лечиться, секса не будет, а может, не будет вообще ни с кем, так как можно стать импотентом. Чем эффективнее вы запугаете мужа, тем быстрее он пойдет лечиться.

Анжела, Читинская обл.

За три года, что пью льняное масло, давление нормализовалось, стал чувствовать себя лучше

Для Нины Сергеевны из Брянской обл., автора письма «Причину гипертонии найти не могут» («Айболит» №3 за 2021 г.).

Могу посоветовать льняное масло. Сам пью его по 1 ст. ложке 2 раза в день натощак, за час до еды. Много лет страдал повышенным давлением. Перепробовал разное лечение — травами, дорогими добавками... Таблетки тоже приходилось пить — эффект был кратковременный, давление все равно повышалось. Случайно наткнулся на информацию о том, что масло натощак полезно для организма, и решил попробовать. Сначала пил подсолнечное, оливковое, тыквенное, потом — льняное. За три года, что пью масло, давление нормализовалось, то есть я не замечаю перепады погоды (атмосферного давления), спокойно пью чай, кофе или коньяк. И вообще стал чувствовать себя лучше. У моей коллеги (женщина в возрасте) тоже было повышенное давление. Я ей порекомендовал льняное масло. Она пьет его уже чуть больше года. Говорит, что так хорошо себя давно уже не чувствовала. Попробуйте, может, и вам поможет.

Владимир, Саратовская обл.

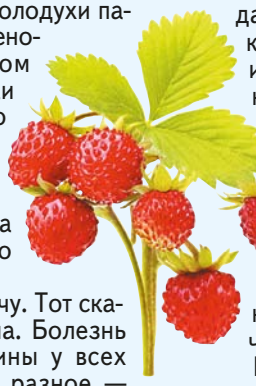
Очень хорошее письмо

А меня от экземы Тархан вылечил

Для Антонины из Рязанской обл., автора письма «Руки выглядят ужасно, приходится прятать» («Айболит» №5 за 2021 г.), и не только.

Прошлой весной моя жена Вера заявила, что поститься будем, потому что Великий пост. А хочешь есть — вот тебе хлеб, да каша без масла, да щи пустые. Я прямо оторопел. Заглянул в холодильник, а там пакет с ливерной колбасой. Ну, думаю, слава богу, пошутила. А она выхватила пакет: «Это не тебе, а Тархану!» И кивает на собаку. Тут уж я не выдержал, хлопнул дверью и ушел.

В пивной с горя выпил кружки три пива и съел с голодухи пакетиков шесть соленого арахиса. Утром просыпаюсь — руки до локтей и ноги до колен красные, зуд нестерпимый! А жена посмотрела и процедила сквозь зубы: «Это тебя Бог наказал!»



Бросился я к врачу. Тот сказал, что это экзема. Болезнь загадочная, причины у всех разные и лечение разное — кому что помогает. Выписал лекарства и мази всякие и дал длиннющий список продуктов, чего мне нельзя. Посмотрел — да ничего нельзя из того, чем я обычно питался. Дома сварил себе каши овсяной, плююсь, но ем — не помирать же с голоду! Мазями мажусь, витамины, таблетки успокоительные пью. Результат хилый.

Прошел пост. На Пасху жена повеселела, кулич испекла, яиц накрасила, стол богатый накрыла — с кагором, с мясными закусками. Ну я и сорвал свою диету — наелся и напился до отвала. Экзема мне этого не простила, еще хуже стало. Думаю: «Только бы до лета дожить, уеду на дачу, там полегче будет». На даче мне и вправду полегчало. То ли воздух свежий, то ли потому, что питался одной овсянкой да гречкой. В лесу все тропинки с собакой исходил, на ходу экзема не так беспокоила.

Однажды забрели мы с Тарханом в лесную чащу, даже заблудились немного, и тут открывается полянка, вся покрытая чем-то красным. Приглядеся — земляника! Потянулся было к лесной ягоде, но рука замерла на лету — нельзя! А пес Тархан уши навострил и давай обнюхивать кустики. Потом упал на спину и давай по землянике кататься. А на самом хребте у него проплешинка: лишай не лишай, непонятно что. Тут я и сообразил, что собаки ищут на природе растение, которое их вылечит. А чем я-то хуже?

Набрал горсть ягод, растер их и намазал себе руки. Защипало, но минут через пять прошло и даже как-то освежило, зуд стал меньше. Набрал я тогда земляники вместе со стеблями и листьями целый пакет и принес домой. Вечером зашла ко мне соседка, баба Нюра. Увидела кустики — похвалила: «Вот, — говорит, — молодец! Такая земляника для тебя самая целебная ягода. Ты ягодки-то растолки деревянной ложкой, прокипяти в растительном масле минут 30-40, охлади, бери тряпочку да и прикладывай к язвам!» А сколько, спрашиваю, брать? «Ну, — говорит, — ложек 5-6 полных на пол-литра масла. А еще хорошо сделать отвар из стеблей и листьев и тоже примачивать: день — земляничное масло, день — отвар».

Лечился я так все лето, а когда вернулся в город, от экземы осталась только розоватая кожица. Жена бросилась со слезами на шею: «Каюсь, Петя, неправа была. Это я в твоей болезни виновата. Теперь тебя лечить буду!» Я сделал вид, что сердит, но потом не выдержал — рассмеялся: «А меня уже Тархан вылечил!»

Петр Николаевич Извеков, Великий Новгород

Вкусное масло от сезонных болезней

Это масло — прекрасное профилактическое средство от сезонной простуды, инфекционных заболеваний. Пропустите через мясорубку средний лимон вместе с цедрой, но без косточек, и 50 г размягченной в воде кураги. Добавьте 200 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда и перемешайте. Съедайте по 1 чайн. ложке масла 2 раза в день, утром и вечером. Храните в холодильнике.

При сильном кашле проварите лимон 10 минут на малом огне, разрежьте и выдавите сок. Принимайте почаще по чайной ложке.

А. К. Журавская, Липецкая обл.

Заболело горло? Натрите побольше красной свёклы

Если ощущаю боль в горле, тут же натираю стакан красной свеклы. Добавляю 1 ст. ложку яблочного или 6%-ного столового уксуса, настаиваю полчаса, отжимаю, чтобы получилось больше сока, и полощу им горло. Боль уходит. Жмых, который остается, заправляю маслом, солю и ем как салат. Получается и лечение, и питание. При вирусной ангине смешайте 100 мл сока свеклы со 100 мл воды и чайной ложкой лимонного сока. Полощите этой смесью горло 5-6 раз в день.

С. Н. Жукова, Волгоградская обл.

Сердце лечу печёной картошкой

Расскажу, как я поддерживаю свое сердечко. Когда чувствую, что оно работает неправильно, весь день питаюсь только несоленой печеной картошкой. Съедаю около 1 кг в 5-6 приемов, запивая домашней свежей простоквашей. Уже на следующий день чувствую облегчение от такой ударной дозы калия.

М. Н. Вершинина, Вологодская обл.

ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ ДОМАШНЮЮ РАБОТУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, ИНАЧЕ ВСЕ РАВНО ОНА БУДЕТ ЕЕ ДЕЛАТЬ, НО БЕЗ УДОВОЛЬСТВИЯ.

Знаете ли вы, что...

Некоторые продукты, очень полезные сами по себе, теряют ценные качества в сочетании с другой пищей. Многие, например, готовят себе на завтрак глазунью или омлет, выпивают чашку кофе и отправляются на работу в полной уверенности, что зарядились полезными веществами. Это действительно так, поскольку яйца — хороший источник железа. Однако в кофе есть полифенолы — вещества, которые ухудшают усвоение железа. Так что яичница оказывается съеденной зря. По этой же причине не стоит пить кофе после мясных блюд. Как же быть? Если вы привыкли начинать день с омлета, лучше запить его чашкой травяного чая, а кофе выпить через час.

Когда зелень не на пользу

ЩАВЕЛЬ, как и шпинат, вреден при моче- и почечнокаменной болезни, подагре, заболеваниях печени и желчного пузыря. А также при гастрите и язве желудка.

ГИПОТОНИКАМ и тем, кто склонен к судорогам, нужно отказаться от укропа.

КИНЗА противопоказана при гипертонии, тромбозе, ишемической болезни сердца и после инфаркта.

ПЕТРУШКУ нужно исключить при болезнях почек и мочевого пузыря.

ОТ БАЗИЛИКА нужно отказаться беременным, страдающим эпилепсией, перенесшим инфаркт или инсульт.

ПРИ заболеваниях желудка и кишечника от зеленого лука лучше отказаться.

Как лечились наши предки

Сначала — краснопёрка, потом — окуньки

Взварами из речной рыбы на Руси лечили многие желудочные болезни, даже язву желудка.

Речную рыбу по очереди закладывали в котелок: сначала краснопёрку, потом окуньков, а в последнюю очередь — более благородную рыбу, например линя. Каждую партию варили не больше 10 минут. На завершающем этапе во взвар закладывали свежую рыбью икру и лаврушку. При болях в желудочно-кишечном тракте, связанных с колитами и гастритами, отвары из рыбы тоже помогают.

Вместо таблеток

Стакан молока

■ **Болят суставы?** Закипятите 2 стакана молока. Вытопите 4 ст. ложки мелко нарезанного свиного сала, добавьте к молоку. Затем всыпьте 1 чайн. ложку молотого красного перца и томите на маленьком огне 5 минут. После снимите с огня, полностью остудите и поставьте в холодильник. За ночь мазь застынет. Втирайте ее перед сном в больные места. Обвяжитесь шерстяным платком — и спать.

■ **От стенокардии.** Выдавите сок из свежей свеклы. Смешайте 4 стакана молока с 2 стаканами свекольного сока. Подогрейте, но не доводите до кипения. Пейте по стакану в теплом виде перед сном. Курс лечения — месяц. Затем нужно сделать перерыв на 2 недели и при необходимости повторить лечение. Оставшееся лекарство храните в холодильнике.

■ **Песок в почках?** Измельчите в порошок 3 ст. ложки сухих корней подсолнуха. Залейте 0,5 л кипящего молока, настаивайте до остывания. Принимайте по 1,5 ст. ложки, выпив так в течение дня стакан настоя. Курс — 2-4 недели. Хранить в холодильнике можно не более 2 суток. В период лечения нельзя есть кислые продукты.

■ **От кашля.** Горсть сухих плодоножек вишни залейте 1/2 стакана молока и кипятите 5 минут. Остудите, процедите. Долейте до первоначального объема теплым кипяченым молоком, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Какой хлеб выбрать

При высоком холестерине

Эту информацию полезно прочесть тем читателям «Айболита», у кого есть проблемы с сердцем и сосудами.

*** Цельнозерновой.** Такой хлеб богат витаминами А, В, К и клетчаткой. Нормализует работу желудка и кишечника, улучшает состояние сосудов и сердца, способствует снижению веса. И что важно — помогает вывести из организма вредный холестерин.

*** Биохлеб.** В его составе яйца, сахар, молоко, соль. Биохлеб богат растительными и животными жирами. Готовится из натуральной закваски с добавлением нерафинированной муки и зерен проросшей пшеницы. В нем нет холестерина. Он быстро усваивается и надолго обеспечивает чувство сытости.

*** С отрубями.** Такой хлеб также не содержит холестерин. Помогает работе органов пищеварения, содержит много витаминов и клетчатки, выводит токсины, аллергены, улучшает иммунитет, препятствует появлению избыточного веса.

*** Черный.** Этот сорт — источник полезных витаминов, необходимых аминокислот, клетчатки, магния, железа. Укрепляет иммунитет, поэтому его хорошо употреблять в сезон простуд.

*** Ржаной.** Регулярное употребление такого хлеба способствует выведению из организма канцерогенов. В первую очередь ржаной хлеб полезен тем, кто страдает диабетом, ожирением. Но при повышенной кислотности желудочного сока его есть нельзя.

*** Бездрожжевой.** Этот хлеб обладает противовоспалительным действием, является желчегонным и отхаркивающим средством, женщинам помогает справиться с менструальными болями.

М. П. Первякова, врач-терапевт

Как испечь хлеб, полезный для сосудов

Понадобится 130 г пшеничной муки, 25 г гречневой муки, 50 г ржаной муки, 8 г соли, 11 г дрожжей, 175 мл воды. Дрожжи разведите в теплой кипяченой воде, добавьте соль, ржаную муку. Перемешайте и постепенно, постоянно помешивая, всыпьте гречневую муку. Снова перемешайте. После, часто помешивая, введите в тесто пшеничную муку. При введении последних 50 г муки тесто желательно вымешивать руками. Из готового теста сформируйте батон. Поместите его в форму для выпечки (лучше с высоким бортиком). Форму туго обмотайте пищевой пленкой и поставьте в холодильник. Через 8 часов пленку снимите, а форму поставьте в духовку. Выпекайте хлеб 30 минут при 250°С.

Наталья Николаевна Тутикова, Липецкая обл.

Обедаем дома

Щавелевый суп с плавленым сыром

400 г щавеля, 200 г говядины, 4 картофелины, луковица, морковь, 2 плавленых сырка, 2 яйца плюс яйца для подачи, растительное масло, лавровый лист, свежая зелень, перец, соль.

Говядину сварите до готовности. Посолите, поперчите. Лук порубите, морковь натрите. Спассеруйте овощи на масле. Картофель нарежьте кубиками, положите в бульон, через 10 минут добавьте зажарку и плавленый сыр. Готовьте еще 20 минут. Добавьте рубленый щавель, взбитые яйца и лавровый лист и держите на огне еще 10 минут. Перед подачей разложите по тарелкам половинки яиц, сваренных вкрутую, посыпьте суп мелко нарезанной зеленью.

Курица, запечённая с брокколи

250 г куриного филе, 350 г брокколи, 100 г черри, 25 г сыра, 200 г натурального йогурта, измельченный укроп, растительное масло, паприка, зира, кориандр, молотый перец.

Филе нарежьте ломтиками, посолите, добавьте паприку и 1 чайн. ложку масла. Оставьте на 10 минут. Соцветия брокколи варите в подсоленной воде 3 минуты. Филе обжаривайте в течение 3-4 минут. В форму выложите филе, брокколи, черри, смазанные маслом. Разотрите щепотку подсушенных зиры и кориандра. Посыпьте блюдо растертыми специями, перцем и натертым сыром. Запекайте 10 минут при 200°С. Укроп смешайте со щепоткой соли. Добавьте йогурт. Подавайте блюдо с йогуртовым соусом.

Пирог со шпинатом и творогом

Упаковка слоеного теста, 500 г творога, по пучку петрушки, шпината, черемши, полпучка укропа, 3 яйца, 150 мл жирных сливок, соль, перец, мускатный орех.

Зелень мелко нарежьте, творог протрите, соедините с зеленью, посолите, поперчите. Тесто разомните, выложите в круглую форму и сделайте бортики. Распределите на тесте начинку из творога и зелени. Взбейте яйца со сливками, солью и мускатным орехом. Залейте начинку. Выпекайте пирог в духовке 40 минут при 220°С. Выньте, дайте постоять 10 минут.

Для тех, у кого диабет

Голубцы с грибами и яйцами

300 г капусты, 200 г свежих грибов, луковица, яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 80 г сметаны, петрушка.

Листья капусты отварите. Нашинкованный лук обжарьте на масле, добавьте нарезанные грибы и жарьте 10-12 минут. После добавьте петрушку и нарубленное вареное яйцо. Из капустных листьев вырежьте твердые жилки, заверните в каждый лист по столовой ложке фарша. Уложите заготовки в форму, залейте сметаной и запеките.

Холодник весенний

По 100 г щавеля, листьев первоцвета, крапивы, пучок зеленого лука, огурец, 2 редиски, 200 г отварной рыбы, яйцо, листья салата, укроп, петрушка, сметана, соль, перец, лавровый лист.

Щавель, листья первоцвета и крапивы промойте и припустите в собственном соку. Протрите через сито и разведите холодной кипяченой водой. Добавьте нарезанные укроп, петрушку, огурец, редис, салат. Заправьте сметаной, солью, рубленым крутым яйцом. Отдельно на тарелке подайте отварную рыбу.

В доме малыш

Рыбное филе в панировке

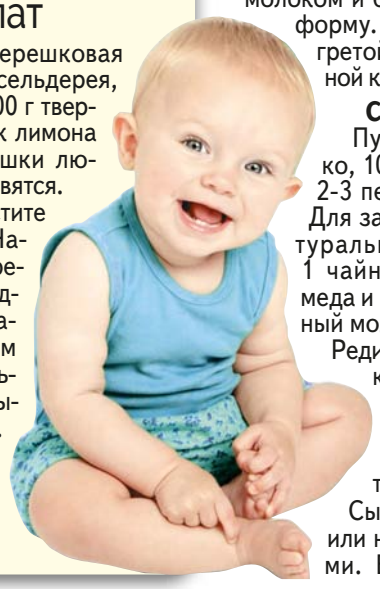
Филе трески или другой нежирной рыбы, яйцо, панировочные сухари, 1 ст. ложка растительного масла.

Снимите с филе кожу (если она есть), вымойте, обсушите и разрежьте на куски. Взбейте яйцо. Куски рыбы опустите в яйцо, а затем обваляйте в сухарях. Жарьте на хорошо разогретой сковороде по 5 минут с каждой стороны.

Витаминный салат

2 яблока, черешковая часть одного сельдерея, 1 морковка, 100 г твердого сыра, сок лимона по вкусу, орешки любые, какие нравятся.

Яблоки очистите от кожуры. Натрите все ингредиенты на средней терке. Заправьте соком лимона, посыпьте измельченными орешками. Можно не тереть, а нарезать все тонкой соломкой.



Зелёный лук Вам друг

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ, УМЕНЬШАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ОСТЕОПОРОЗА.

Рисовая запеканка с брынзой

4 яйца, стакан молока, 4 помидора, по 100 г брынзы и риса, 250 г зеленого лука.

Рис отварите, лук и помидоры нарежьте. Брынзу натрите. Рис, помидоры и лук перемешайте, уложите в форму. Смешайте яйца с молоком и брынзой, вылейте в форму. Запекайте в разогретой духовке до румяной корочки.

Салат с редисом

Пучок редиса, яблоко, 100 г твердого сыра, 2-3 пера зеленого лука. Для заправки: 100 мл натурального йогурта, по 1 чайн. ложке жидкого меда и горчицы, соль, черный молотый перец.

Редис нарежьте кружочками, лук порубите. Яблоко очистите от кожицы и семян, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на терке или нарежьте брусочками. Все перемешайте. Для заправки смешайте все ингредиенты и взбейте венчиком. Заправьте салат и подавайте.

Блины со сметанным соусом

200 мл кефира, яйцо, 80 г зеленого лука, 150 г пшеничной муки, 50 г овсяных хлопьев, 5 г соды, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, пучок укропа, соль, растительное масло.

Кефир смешайте с чайной ложкой соли и яйцом. Добавьте нарезанный лук. Всыпьте муку и соду. Добавьте хлопья, 30 мл растительного масла. Замесите тесто. Выпекайте блины на разогретой сковороде, смазанной маслом, по 3 минуты с каждой стороны. Для одного блинчика достаточно 2-3 ст. ложек теста. Готовые блины смазывайте сливочным маслом. Для соуса: измельченный укроп разотрите с солью, добавьте сметану. На середину блинчика налейте немного соуса, положите несколько перьев лука, сверните трубочкой.

Кулинарные хитрости

● Чтобы суп с домашней лапшой получился прозрачным, перед тем как класть лапшу в суп, опустите ее на минуту в горячую воду и откиньте на сито. А затем уже варите в бульоне до готовности. Этот же совет подойдет и для рисового супа: промытый рис на 3-5 минут положите в кипящую воду, откиньте на сито, а затем засыпьте в бульон.

● Смягчить жесткое мясо помогут лимонные корки. Нарежьте мясо на куски поперек волокон и выложите на раскаленную сковороду. Добавьте несколько лимонных корок. В конце приготовления не выбрасывайте корки. Достаньте их, разотрите ложкой и размешайте с мясным соком, который выделился при жарке.

● Перед тем как выпекать блины, добавьте в тесто столовую ложку растительного масла и хорошо перемешайте. Тесто получится более эластичным, а блины не будут липнуть к сковородке.

На скорую руку

Мини-пиццы из цукини

На противень, застеленный пергаментом, выложите кружочки цукини, сверху по ломтику моцареллы и несколько долек черри. Приправьте по вкусу и запекайте 15 минут при 200°С.

Сырные кексы на перекус

Смешайте 4 ст. ложки муки с 1 чайн. ложкой разрыхлителя, 100 г тертого твердого сыра, 2 яйцами и 100 мл молока. Посолите, поперчите, разложите смесь по силиконовым формочкам. Формочки поставьте на противень и отправьте в духовку на 25-30 минут при 180°С. Как появится румяная корочка — доставайте.

Сам себе психолог

У меня не было времени оглядываться на прошлое

Для Евгения из Перми, автора письма «Мои травмы не залечить йодом» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Я пережила подобное. Да, рана незаживающая. Мне кажется, что людям с такой судьбой надо все время находиться среди людей, быть в гуще событий. Например, служить в армии, на флоте, в поисковых отрядах, работать в больницах. Я 25 лет проработала медсестрой в стационаре на 300 коек. Стационар резко отличается от поликлиники. Это дисциплина, интуиция, повышенная ответственность, постоянная учеба плюс нищенская зарплата. Приходилось работать на полторы, а то и на две ставки, чтобы хватало на жизнь от зарплаты до зарплаты. У меня была одна мечта — выспаться. И как-то даже не было времени оглядываться на свое ужасное прошлое — не до этого было. Работала с людьми, которым нужна была помощь.

Напрасно вы, Евгений, думаете, что не нужны, бесполезны. Ведь вы мужчина. Посмотрите, сколько хороших девушек несчастны, так как не могут выйти замуж, создать семью. А ведь это главное. Много девушек порядочных, но парни склоняют их к сожительству до замужества. Девушки этого не хотят, плачут и остаются одни. Если не женаты, полюбите чистую девушку. Да какую хотите! Женитесь, и пусть у вас будет семья. Это забота, любовь и уход от прошлого.

Очень хорошо успокаивают и отвлекают от тяжелых мыслей животные. Если завести котенка или щенка и вырастить их, это будет настоящий друг. Если вы православный, то религия — это океан знаний. Ищите и найдете. Стучите — и вам откроют.

Л. Н., Красноярск

Умные мысли

■ 90% ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ МЫ БЕСПОКОИМСЯ, ТАК НИКОГДА И НЕ СЛУЧАЮТСЯ.

■ ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НИКОГДА НЕ СРАВНИТСЯ С ПРИРОДНОЙ ГЛУПОСТЬЮ.

НАЧИНАТЬ ДЕЛАТЬ ГЛУПОСТИ НУЖНО КАК МОЖНО РАНЬШЕ, ТОГДА БУДЕТ ВРЕМЯ ИХ ИСПРАВИТЬ.

Думай, думай

Если жизнь ставит на колени серьезных и важных людей (без тени юмора к себе), это может стать фатальным. Такое часто бывает: вот был всем, а оказался без должности и всеми забытым жалким человеком. Тут и вскрывается масштаб личности. Чем больше было пафоса, тем ничтожнее объект становится. Главное, чтобы у человека внутри была прочная основа. А вокруг при наличии вкуса и мозгов можно накрутить много всего интересного.

ЛАПША

из писем читателей

Купил новые шины, а жена не замечает. У нее точно кто-то есть.

Аркадий, Амурская обл.

***

Ну да, я храплю! А он меня периодически будит и нежно так обнимает. И мне это так нравится, что я буду и дальше храпеть!

Ольга, Пермский край

***

Мама с утра: «Ох, глаза не видят, надо закапать. Уши не слышат, надо батарейку в аппарате поменять. Кишки не варят, надо клизму сделать...»

Лера, Волгоград

С моим Васей хорошо в гости ходить

Мой Вася не пьет, не гуляет. Подружки устали языками чесать и придумывать небылицы — поймать-то его ни на чем не смогли! После работы спешит домой ко мне. На горячительное смотреть не может: еще в армии отравился, и его как отрезало от хмеля. Женщин он уважает, я вижу. С ним хорошо в гости ходить — каждую выслушает, на танец пригласит, улыбнется. От него все млеют. Пытались даже и подкатывать за моей спиной, только Вася был вежлив, но непреклонен. Не надо ему этого. Сплетни впереди человека бегут: «Маньяк, дурачок, ведьмой заговоренный...» А тайная страстишка у него все же есть. Он помалкивает, я тем более, ведь засмеют. Вася мой самолетики клеит с утра до вечера. Разговаривает с ними, бережно хранит в шкафчиках, собственноручно сделанных. Пыль смахивает, в руки не дает взять. Они все — его дети. Любимые, дорогие, потому что своих нам не дали. Я всем довольна, если бы еще от мужа так сильно не пахло клеем. Чихаю, когда он меня обнимает, и пользы от тех самолетиков — никакой. Думаю вот вязать Васю научить или шить — ходила бы краше всех!

Валентина, Хабаровский край

Юлькин дом

Уроки жизни

В четвертом классе меня попросили «взять на буксир» отстающую ученицу. Юлька училась очень плохо. Она стала приходить ко мне домой каждый день.

Мы быстренько делали домашнее задание, а потом играли в куклы. Мама звала нас обедать, и Юля съедала все, что ей предлагали. А вечером она нехотя собиралась домой. Надевала свое ветхое пальтишко, грязную шапку с оторванным помпоном, разбитые боты. Однажды мама не выдержала и отдала ей мои вещи — ношеные, но приличные. Юлька полетела домой счастливая. Глядя ей вслед, мама сказала: «Какая девочка красивая. Такой бы с локонами ходить, а ее обкорнали под горшок».

Однажды я побывала в ее доме. Звонка на двери не было — вырван с мясом. Взялась за ручку — не заперто. Я вошла. В ноздри ударил незнакомый тошнотворный, невыносимый запах. Из кухни доносились голоса, мат и хохот. Я робко пискнула:

— А Юля дома?

Меня не услышали. Заглянула на кухню. За столом сидели какие-то ужасные мужики и бабы — непонятные, пьяные. Юлькина мать посмотрела на меня и промычала:

— А-а, подружка — в жопе дужка...

Она противно хихикнула, показав беззубую пасть. Я с ужасом взглянула на стол: все мерзко, заплевано, загажено...

— Ю-у-лька, твою мать!

Юлька, как затравленный зверек, выскочила из комнаты и потащила меня за собой. Было страшно. Я никогда в жизни не видела таких жутких комнат. Обрывки обоев свисали со стен. Голые окна без занавесок. На прожженном, в пятнах матрасе нет постельного белья. Грязная подушка без наволочки. Вместо одеяла — драная фуфайка. Юлька дрожала.

— Мама не всегда такая. Она хорошая, добрая, когда трезвая...

Я бежала домой, мечтая забраться в ванну и смыть эту гадость. И надеть чистый домашний халат. И никогда не возвращаться в этот кошмар. Но Юлька ведь голодная, и там ее мать, злая и пьяная, там чудовищные дядьки...

В общем, все выпалила маме. Она оделась и ушла. Позже выяснилось, что мама позвала других родителей, классного руководителя, участкового милиционера — и они отправились выручать мою одноклассницу. Семью признали неблагополучной. Юльку определили в интернат. С тех пор я ее больше никогда не видела...

Ольга Н., Липецкая обл.

Неужели я хотела перехитрить Бога?

Всем людям желаю добра, и добрым, и недобрым. Или я не права? Лучше скажу так: «Всем добрым людям я желаю добра». Ведь речь пойдет о таких.

Пришла в поликлинику. У меня два направления: в 8.00 сдать кровь на анализ и в 10.00 сделать ЭКГ. Кровь сдала, а пойти погулять два часа сил нет — нездоровится. На ЭКГ у меня номерок №11. Впереди 10 человек, и у всех время расписано. Вот и пошла я делать кардиограмму на авось. У закрытой двери стоит молодая женщина. «У меня номер два, — говорит она. — А у вас какой? Первый?» — «Да, первый», — отвечаю. Мне стыдно, никогда раньше так не поступала. И даже еще хуже как-то стало от такой наглости. Рядом сидит мужчина и заявляет во всеуслышание: «А первый номерок у меня. Я жду результата (описание)». И как у меня язык повернулся сказать: «Бывает такое, что два номера совпадают...» Стою перед закрытой дверью. Совесть заедает...

Выходит медсестра, берет у молодой женщины номерок и говорит: «Номер два, проходите в кабинет». Та ей отвечает: «Нет, у этой женщины номер один». Медсестра берет мой талончик и заявляет: «У нее номер 11». Я подумала: «Сейчас начнется...»

Хотела уже развернуться и уйти, но эта женщина с номерком №2 вдруг говорит с теплотой в голосе: «Вы же видите, ей плохо. Пусть она идет раньше». Мне и правда очень нездоровилось. Но, согласитесь, в поликлинику здоровые не ходят...

Описание выдали быстро. Я не узнала свои результаты. Полгода назад совсем другие были. Не любит мое сердце, когда я поступаю некрасиво. Вот и высказало свое негодование. Я уверена, что у женщины, которая меня пропустила без очереди, хорошая кардиограмма. Ведь она такая добрая и спокойная. А я все спешу и спешу куда-то... А куда? Тем более, когда добрые люди рядом. А они рядом. Обманывать нехорошо. Говорят, что Бог все видит. Неужели я хотела перехитрить Бога?

Наталья Окенчиц, Ставропольский край

Прикинь на себя

Как заставить мужа правильно питаться?

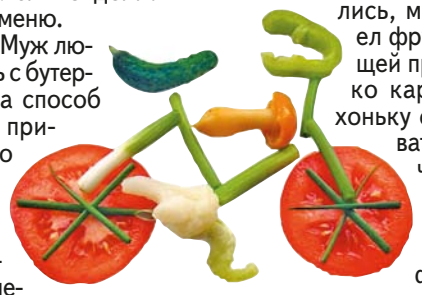
В ГОСТЯХ У «АЙБОЛИТА» ДИЕТОЛОГ И. С. ДЕРЕВЯНКО И ЧИТАТЕЛИ ГАЗЕТЫ.

Белый хлеб заменяем на зерновой

Чтобы активно жить и работать, мужчине нужны углеводы. И так как масса тела у них изначально больше, энергии им требуется немало. Но только углеводы должны быть правильные — те, которые придают энергии, заряжают бодростью, но не вызывают быстрых скачков сахара в крови. Это зерновой хлеб, крупы, макароны из муки твердого помола, бобовые. Они обязательно должны быть в суточном меню.

От читателя: «Муж любит начинать день с бутербродов. Я нашла способ оздоровить его привычку — вместо обычного белого покупаю зерновой хлеб. Сначала повозмущался, но другого хлеба дома не было, пришлось есть такой. Через неделю вопросов уже не возникало».

Е. Чуркина, Ульяновская обл.



Овощи и фрукты каждый день

Чем больше растительной пищи ест человек, тем лучше. Но не все готовы не расставаться с яблоком или огурцом. Скорее наоборот, мужчины меньше едят овощей и фруктов. Запомните цифру: каждый день необходимо съедать 5 штук овощей или фруктов. Растительная пища необходима для профилактики сердечных заболеваний, предупреждения ожирения и даже рака. Предпочтительнее употреблять овощи и фрукты в свежем виде. Вне сезона — замороженные или сушеные. Если делаете запасы и закатываете банки сами, выбирайте рецепты с минимальным содержанием жиров, соли и сахара.

От читателя: «Когда поженились, муж вообще не ел фрукты, а из овощей признавал только картошку. Потихоньку стала переучивать. Овощи в качестве гарнира на ужин — с приправами и специями. А фрукты обычно предлагаю ему сама. Какой мужчина откажется, если любимая принесет на блюдечке очищенный апельсин, да еще с поцелуем в придачу?»

Оксана, Архангельская обл.

Меньше мяса!

Мужчины — большие мясоеды. Им проще отказаться от сладкого и соленого, чем от мясного. В отличие от женщин, которые проще расстаются с мясными блюдами, чем со сладостями. Однако согласно последним данным ученых, большое количество красного мяса в рационе — говядины, баранины и свинины — приводит к раку простаты. Так что мясо нужно есть не каждый день и не больше 100 г в сутки. По возможности — индейку, курицу, кролика. Есть и другие источники белка: бобы, фасоль, чечевица, рыба, яйца.

От читателя: «Стараюсь готовить разнообразно и вкусно, использую различные травы в качестве приправ. Ими трудно испортить хорошее мясо и рыбу. Котлеты делаю наполовину овощные, добавляя в фарш тертый картофель или кабачок. По вкусу не отличить от мясных. К тому же такие котлеты мягче и сочнее, а польза налицо».

Мадина, Дагестан

Сахара — минимум

Мужчины, как правило, не сладкоежки. Они не особо любят торты, шоколад, конфеты. Однако чай неизменно пьют с сахаром. Причем количество ложек может зашкаливать. Любой сахар, будь то обычный или коричневый, содержит только калории. В нем практически нет полезных веществ. И все заверения о недостатке глюкозы и связанных с этим «страданиях мозга» несостоятельны. Мозг всегда получит глюкозу из других продуктов, например фруктов. А вот избыток сахара напрямую сказывается на обмене веществ, лишнем весе.

От читателя: «Потихоньку, по пол-ложки снижайте количество сахара. Если постепенно — муж не заметит. Еще одна хитрость — замените чайные ложки на кофейные».

О. А. Лоскутова, Краснодарский край

Жиров поменьше!

Мужчины едят много жирного — стейк, сало или щедро сдобренную маслом жареную картошку. Старайтесь, чтобы эти продукты были менее жирными. И, конечно, никаких сосисок, сарделек и колбас в холодильнике!

От читателя: «Сливочное и топленое масло всегда заменяю на растительное. Это возможно практически в любом блюде — за исключением выпечки и пельменей, которые мой муж ест только с маслом. Так как закупка продуктов целиком на мне, колбасу я вообще не покупаю. Муж, конечно, грозится, что «пойдет сейчас и купит все, что хочет». Но ленится...».

Нина Львовна, Казахстан

Мужчинам нужен цинк

Этот микроэлемент хоть и нужен в небольших количествах, но его дефицит для мужчин может быть критичным. Цинк предупреждает нарушение работы половых органов, половую слабость, появление опухоли предстательной железы. Продукты, содержащие цинк: морская рыба, морепродукты, зеленый горошек, бобы, злаковые, морковь, печень, говядина, орехи (кешью, миндаль, грецкие, арахис).

От читателя: «Случайно нашла в интернете статью о том, как нехватка цинка влияет на потенцию. И случайно «забыла» закрыть ноутбук. Через пару дней муж на рынке закупился орехами».

Ирина, Екатеринбург

На соль — табу!

Большое количество соли — это прямая дорога к гипертонии и инсульту. Но мы получаем ее больше, чем нам кажется. Соль скрыта в таких продуктах, как хлеб, сыр, консервированные и обработанные продукты. Поэтому самое простое — не злоупотреблять явно солеными продуктами и не солить еду во время приготовления.

От читателей: « Добавляю соль в готовое блюдо: суточная норма — 1 чайн. ложка. Стараюсь не солить во время готовки, но использую пряности и травы — они подчеркивают натуральный вкус блюд. Если хочется посолить — использую сушеную морскую капусту».

А. И. Фролова, Германия

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ

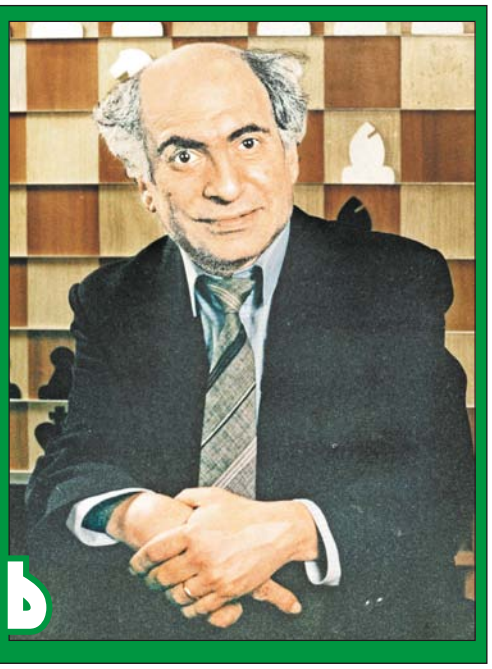
ТИПОГРАФИЯ

- НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
- БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru

24-40-34, 24-36-41

Михаил Нехемьевич Таль
(9 ноября 1936 - 28 июня 1992)
Доктора не давали ему шансов на жизнь



Михаил Таль — советский и российский шахматист, гроссмейстер, 8-й чемпион мира по шахматам, шестикратный чемпион СССР и Европы. Он был легендарной личностью своего времени. Невероятно талантливый гроссмейстер умел играть так, как не играл никто и никогда в истории шахмат. Поклонники считали его гением, недоброжелатели — авантюристом, а простой советский народ — своим, народным чемпионом.

Судьба с рождения испытывала его на стойкость

Михаил Таль родился в 1936 году в Риге в еврейской семье Нехемия Мозусовича и Иды Григорьевны Таль. По одной из версий, его родители были друг другу двоюродными родственниками. Поэтому считалось, что мальчик при рождении получил генетическую аномалию, связанную с инцестом, — на правой руке у него было всего лишь 3 пальца. По другой версии, отцом шахматиста был друг семьи Роберт Борисович Папирмейстер, который после смерти Нехемия Мозусовича женился на матери будущего гения. И аномалия у новорожденного младенца уже приписывалась шоку, перенесенному Идой Григорьевной на последних сроках беременности. Она увидела совсем рядом огромную крысу, которая сильно напугала ее. Потрясение будущей матери было настолько сильным, что врачи всерьез стали опасаться за состояние еще не рожденного ребенка. И не без оснований... Малыш родился без двух пальцев на правой руке и с врожденной болезнью почек.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ПОСЛЕ ТАКОГО МЕНИНГИТА, КОТОРЫЙ ПЕРЕНЕС ТАЛЬ, СТАНОВЯТСЯ ЛИБО СУМАСШЕДШИМИ, ЛИБО ГЕНИЯМИ. ЕСЛИ ВООБЩЕ ВЫЖИВАЮТ.

Судьба, с самого рождения испытывавшая мальчика на стойкость, продолжала преподносить неприятности и испытания. Помимо того, что у Таля еще во младенчестве обнаружился целый клубок болезней, в полгода он заболел тяжелой формой менингита. Доктора практически не давали малышу шансов на жизнь. Утешая убитую горем мать, они говорили: если мальчик все же выживет — его ждет великое будущее. И тот на удивление всем выкарабкался.

Гениальность проявилась с раннего детства

А пророчество врачей не заставило себя долго ждать: гениальность Михаила Таля проявилась с раннего детства. В три года он с легкостью начал читать и проявлять способности к математике. В пять лет перемножал в уме трехзначные числа. Отсутствие двух пальцев на руке не помешало ему хорошо научиться играть на пианино. Но делом жизни для него станет совершенно другая игра — шахматы, с которыми 7-летнего мальчика впервые познакомил его отец. Однако тогда особого азарта Михаил не испытал. Все изменилось спустя три года, когда приехавший в гости родственник поставил ему детский мат.

Неудивительно, что вундеркинда с математическим складом ума взяли в школу сразу в 3-й класс. На протяжении всей учебы Михаил демонстрировал феноменальную память. Ему достаточно было просто прочесть большой отрывок текста, чтобы тут же с легкостью его повторить. В 15-летнем возрасте Таль без труда стал студентом вуза. Для себя он выбрал факультет филологии в одном из университетов Риги.

Он был эрудитом во многих областях, прекрасно знал литературу — читал запоем, очень быстро все запоминал. Увлекался историей, музыкой. Играл на пианино — часто исполнял произведения Чайковского, Шопена.

Быстрый взлет юного шахматиста

Азам игры в шахматы Таль обучился в 7 лет, но только в 10 начал ходить на кружок при рижском Дворце пионеров. И всего за несколько лет Миша Таль превратился из новичка в восходящую звезду шахматного мира. В 13 лет он уже был участником юношеской сборной команды Латвийской ССР, в 17 — чемпионом республики.

Кумиром юного шахматиста был знаменитый Михаил Ботвинник. Поэтому, когда однажды чемпион мира приехал на Рижское взморье отдохнуть, 12-летний Таль появился на пороге дома Михаила Моисеевича и сказал его супруге, что хочет сыграть с хозяином дома партию в шахматы. Изумленная женщина сухо ответила подростку, что Ботвинник отдыхает, да и вообще не играет с разными нахальными мальчишками. Она тогда никак не могла предположить, что пройдет каких-то 11 лет и Таль все-таки доберется до Ботвинника, чтобы снять с его головы мировую шахматную корону.

Самый молодой чемпион мира

Юный Михаил Таль, ворвавшийся в число ведущих шахматистов мира, сражал соперников необычной, пылкой манерой игры, с кавалерийскими наскоками, невероятными жертвами, круговертью комбинаций. Таль мог разбить любую позицию противника, чем приводил в шок и замешательство, создавал на доске невероятный хаос, который в итоге оборачивался красивейшими победами. Да и вид у него был демонический, внушающий трепет — худое лицо, горбатый нос, горящие из-под челки глаза.

Одним словом, Таль ворвался в шахматный мир как комета. В 1957 году 21-летний Михаил, одолев лучших шахматистов страны, становится чемпионом Советского Союза. А еще через год он победил в межзональном турнире и турнире претендентов. В 1960 году, став участником матча за звание чемпиона мира, Михаил сыграл первую игру с Ботвинником в Москве. Непостижимый стиль гениального 23-летнего шахматиста оказался не по зубам чемпиону мира, и уже в мае претендент одержал досрочную победу.

Таль впервые в истории шахматных игр в 23 года стал чемпионом мира. До него в таком молодом возрасте никто не получал шахматную корону. Впоследствии этот результат превзойдет только 22-летний Гарри Каспаров, победивший Анатолия Карпова. Но Таль пробыл чемпионом мира ровно год, по истечении которого 49-летний Михаил Ботвинник, основательно подготовившись, разобьет Таля в матче-реванше со счетом 8:13. Ботвинник готовился к поединку так тщательно и напряженно, как не делал никогда в жизни. И в итоге взял убедительный реванш. Увы, никто не мог тогда предположить, что звездное время Таля будет таким коротким...

У ТАЛЯ БЫЛА ФЕНОМЕНАЛЬНАЯ ПАМЯТЬ. ОН С ЛЕГКОСТЬЮ ВОСПРОИЗВОДИЛ ХОД МНОЖЕСТВА ПАРТИЙ, ЗАМЕНЯЯ ЦЕЛЫЕ ШАХМАТНЫЕ ЭНЦИКЛОПЕДИИ.

Многие верили в его гипнотические способности

В отличие от многих гроссмейстеров, которые стремились играть максимально рационально, Таль приводил в трепет и публику, и соперников своими рискованными ходами и неожиданными жертвами. Что больше всего поражало всех в этом человеке, так это его невероятная импульсивность и бесшабашность.

В шахматной среде также ходили упорные слухи, что феерический успех Таля кроется в том, что он гипнотизирует соперников взглядом, парализуя их сознание. Боязнь попасть под воздействие гипноза иногда доводила до комических курьезов. Так, в 1959 году на турнире претендентов американец Пал Бенко пришел на матч с Талем в черных очках, решив таким образом «обезоружить» соперника. Таль, сообразив в чем дело, тут же одолжил у коллеги огромные пляжные очки. Публика в зале с трудом сдерживала смех, а Таль одержал легкую и быструю победу, разбив оппонента в пух и прах.

В конце 1980-х, отвечая на вопрос о гипнозе, Таль как-то сказал: «Судя по моим нынешним результатам, если я и гипнотизер, то гипнотизер на пенсии». Так он отзывался о своих невысоких достижениях на закате карьеры.

Его любили во всем мире

Обаятельный, остроумный гроссмейстер был очень популярен в мире. Во времена железного занавеса на международные турниры организаторы приглашали шахматистов персонально, за исключением советских. В отечественную шахматную федерацию просто приходило приглашение на несколько (количество оговорено) гроссмейстеров. Но с одной оговорочкой, благодаря которой и был достигнут компромисс. В приглашении указывалось, что рады видеть Михаила Таля и столько-то советских шахматистов. А вот если без рижанина — число наших уменьшалось.

Михаила Таля все любили и шли на уступки. Однажды Марк Тайманов на первенстве СССР согласился играть с Талем в его гостиничном номере (рижанин не мог его покинуть из-за болей в почках). Приехал в отель вместе с судьей, но выяснилось, что Таль

Легендарный матч с Ботвинником, 1960 г.

пребывает в ванне (горячая вода помогала купировать приступ). Так и играли. Одна доска плавала в ванне, вторая стояла на столе, арбитр сновал туда-сюда.

Свой некролог Таль успел прочесть при жизни

Слабое здоровье напоминало Талю о себе всю жизнь. А с годами тяжелый недуг все сильнее подтачивал организм. Он не мог уже играть так, как раньше. Во время партий горстями глотал таблетки, чтобы унять боль. И все чаще употреблял крепкие «лекарства», беспрестанно курил свой любимый «Кент»... Мучительные почечные боли привели к тому, что знаменитый шахматист стал зависим от морфия, который ему кололи в экстренных ситуациях. А когда по указанию сверху ему перестали делать инъекции, Таль заменил их спиртным. С возрастом он стал пить очень много, даже на турнирах. К слову, за свою жизнь шахматист перенес 12 операций!

Болезнь почек, терзавшая его долгие годы, прогрессировала. Еще в 1970-х Талю удалили одну почку. Хирурги, оперировавшие его, пришли в невероятное замешательство: болезнь оказалась настолько запущенной, что было непонятно, как пациент вообще выжил. Однако Таль снова выкарабкался...

Именно тогда, выйдя из больницы, ему пришлось прочесть свой некролог. Его написал заранее редактор журнала, в котором работал шахматист, на случай его смерти. «Я, наверное, единственный человек, который читал свой некролог при жизни! — иронизировал на этот счет Таль в свойственной ему манере. — Кое-что в некрологе пропустили, и я, слава Богу, успел отредактировать. Наверное, стоило поставить еще и подпись: «Исправленному верить. М. Таль».

Михаил Таль с женой Ангелиной и дочерью Жанной

К концу 1980-х не помогали уже и лекарства. Сын, живший в Израиле, звал отца приехать и полечиться. «Но я же не араб, чтобы создавать Израилю дополнительную головную боль!» — в своем стиле отвечал ему Таль и, разумеется, никуда не поехал.

В конце мая 1992 года он сыграл на чемпионате Москвы по блицу, заняв третье место после Гарри Каспарова и Евгения Бареева. Таль рассчитывал сыграть на шахматной Олимпиаде за впервые выступающую отдельной командой сборную Латвии. Но в июне гроссмейстер попал на больничную койку, подняться с которой уже не смог. 28 июня 1992 года в городской больнице Москвы Михаил Нехемьевич скончался. Его похоронили в любимой Риге, на еврейском кладбище Шмерли.

Женщины сыпались на него как спелые яблоки

Михаил Таль жил так же, как играл в шахматы. Его партии всегда протекали с приключениями, были очень бурными. Бурной была и личная жизнь. Он, как и в игре, кого-то приносил в жертву, чтобы добиться победы.

В ШАХМАТНОЙ СРЕДЕ ХОДИЛИ УПОРНЫЕ СЛУХИ, ЧТО ФЕЕРИЧЕСКИЙ УСПЕХ ТАЛЯ КРОЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ОН ГИПНОТИЗИРУЕТ СОПЕРНИКОВ ВЗГЛЯДОМ, ПАРАЛИЗУЯ ИХ СОЗНАНИЕ.

Невзирая на плохое здоровье, Михаил Нехемьевич жил на всю катушку. Очень любил шумные веселые компании, крепкие напитки, хорошие сигареты и, конечно, красивых женщин. Любовных романов у гроссмейстера было много, а приписывали ему и того больше. Он не имел ни высокого роста, ни статной фигуры. Зато на женщин действовал настолько гипнотически, что они сыпались в его объятия как спелые яблоки.

В жизни Таля было три официальных брака

В свою первую жену, Салли Ландау, Михаил Таль влюбился с первого взгляда и сделал все, чтобы она стала его. Окончательно Таль покорил певицу, когда сел за рояль и сыграл ей Шопена.

СЛАБОЕ ЗДОРОВЬЕ НАПОМИНАЛО ТАЛЮ О СЕБЕ ВСЮ ЖИЗНЬ. ИНОГДА ВО ВРЕМЯ ПАРТИЙ ЕМУ ПРИХОДИЛОСЬ ГОРСТЯМИ ГЛОТАТЬ ТАБЛЕТКИ, ЧТОБЫ УНЯТЬ СИЛЬНУЮ БОЛЬ.

Салли Ландау и Михаил Таль были очень эффектной парой. Михаил всегда возил с собой портрет Салли, а она смеялась: «Как Алехин свою кошку». Они до безумства любили друг друга, но каждый вел жизнь независимую, самостоятельную, и их брак был обречен. Салли была латвийской актрисой и эстрадной певицей, выступала в популярном ансамбле, поэтому жертвовать своей карьерой не собиралась. Что же касается Таля, то вскоре обнаружилось, что красавица Салли у него не единственная.

Михаил Таль и Салли Ландау

Гордая певица быстро нашла утешение на стороне, она не привыкла быть номером два.

Развод Михаила и Салли состоялся в 1970 году. Таким образом, мужем и женой они были 12 лет. Но родными людьми оставались всегда — часто встречались в разных городах и странах, постоянно перезванивались.

Михаил недолго оставался один — роман следовал за романом. А вот о своем втором браке с грузинской красавицей Таль вспоминал с большой неохотой. Это было его единственное поражение на личном фронте. Вторая женитьба была подобна блицигре. Новобрачная вышла замуж за гроссмейстера с единственной целью — отомстить своему другу-грузину, известному борцу, которого она много лет любила, но тот не отвечал ей взаимностью. Как только Таль с размахом отгулял в столице Грузии свою вторую свадьбу, явился конкурент и увел новоиспеченную жену у шахматиста.

Женившись в третий раз на Ангелине Петуховой, гроссмейстер оказался на коротком поводке, правда, не надолго. В отличие от Салли, Геля целиком посвятила себя семье и какое-то время держала непредсказуемого мужа в ежовых рукавицах. Но, увы, он не был рожден для семейного очага и не мог усидеть в четырех стенах. Среди любовниц Таля называли актрису Ларису Соболевскую, пианистку Беллу Давидович, танцовщицу Миру Кольцову.

Горячий темперамент Таля взял свое, и в конечном счете третий брак тоже распался. Больше гроссмейстер не женился, а вот романы случались. В начале 1990-х с Талем неотлучно находилась Марина Филатова. Девушка поддерживала и спасала больного Таля, а в последние дни взяла на себя самые тяжелые обязанности. Марина была единственной женщиной, находившейся рядом с ним в его последние минуты.

Две его жены-рижанки — Салли и Ангелина — родили гроссмейстеру наследников. Салли — мальчика Георгия в 1960 году, а Геля — девочку Жанну 15 лет спустя.

Своих детей Таль обожал, но шахматного будущего им не желал. «Больших спортивных результатов у Жанны не будет, — говорил он о дочери, — она, проиграв партию, смеется. Да и вообще, один шахматист на семью — это уже слишком много».

Интересные факты о Тале

● Михаил Таль был совершенно равнодушен к деньгам. Если они появлялись, он бросался ими направо и налево. И так до полного «разорения». Таль знал, чувствовал, они приплывут к нему снова. И не ошибался.

● Шахматист был очень остроумен. В одном из интервью журналист поздравил его с пятидесятилетним юбилеем, добавив, что в это трудно поверить. На что шахматист ответил: «Я и сам не очень верю, когда не смотрюсь в зеркало!»

● У Таля была удивительная способность притягивать опасности, особенно на дороге. Таль и автомобиль были несовместимыми вещами. Даже на такси он несколько раз попадал в ДТП.

Ответы на кроссворд со стр. 22

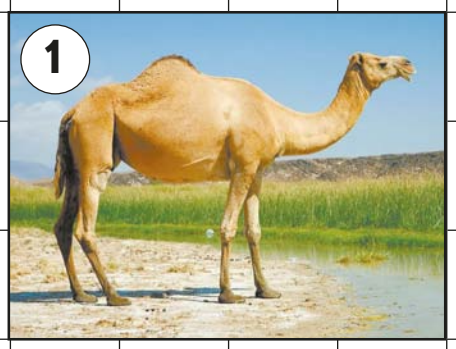
По горизонтали: 2.Заступ. 5.Эллипс. 9.Осина. 11.Потоп. 13.Пуля. 14.Лета. 16.Тире. 17.Лютер. 19.Колба. 20.Сомнамбула. 22.Золото. 24.Орлова. 25.Ночник. 27.Истерия. 28.Устрица. 31.Оцелот. 32.Дагестан. 33.Зарево. 34.Транжира. 38.Каракуль. 41.Сборы. 42.Диор. 43.Париж. 44.Гнет. 46.Безе. 48.Звено. 49.Сурьма. 51.Мулине. 52.Мрамор. 53.Втулка. 56.Сумка. 58.Кадр. 60.Фрау. 61.Вкус. 62.Уссури. 63.Кипр. 64.Таис. 66.Ирис. 68.Барбос. 69.Тобол. 71.Хандра. 73.Европа. 75.Хруст. 78.Лесков. 81.Ляля. 82.Истр. 84.Тунис. 85.Неуч. 86.Анион. 87.Скитание. 89.Анаконда. 93.Трофеи. 94.Оптимизм. 97.Плавни. 98.Бакунин. 99.Бейсбол. 101.Джокер. 104.Отрада. 106.Ананас. 108.Космополит. 110.Опиум. 111.Клико. 112.Бард. 113.Зола. 115.Угги. 116.«Интер». 117.Тутти. 118.Артист. 119.Регата.

По вертикали: 1.Роялизм. 2.Запрет. 3.Силос. 4.Пол. 5.Эфа. 6.Ирина. 7.Спектр. 8.Аппарат. 10.Интеллигент. 12.Толкователь. 15.Томин. 18.Куркума. 21.Менял. 23.Обертон. 24.Отрезок. 26.Чапек. 29.Восторг. 30.Копытце. 35.Рустави. 36.Жернов. 37.Айдахо. 38.Карибу. 39.Анатом. 40.Ложбина. 45.Неруда. 47.Зевота. 48.Зев. 50.Ама. 54.Тесла. 55.Кусто. 56.Стрит. 57.Какао. 59.«РВС». 60.Фри. 65.Акация. 67.Импорт. 68.Бах. 70.Лев. 72.Десяток. 74.Рафинад. 76.Рапира. 77.Таяние. 79.Елочка. 80.Обиняк. 81.Лопасть. 83.Ревизия. 87.Сноубордист. 88.Трибуна. 90.Отписка. 91.Аквалангист. 92.Число. 95.Пандус. 96.Забрало. 100.Колония. 102.Купол. 103.Эстония. 105.Домбра. 107.Никита. 108.Карат. 109.Тигра. 113.Зет. 114.Аир.

Ответы на сканворд со стр. 20

	Р	А	С	П	И	Л	О	В	Щ	И	К		У		М	
		Д		А		А					А	Н	Т	Р	А	К	Т
В	Е	Р	Б	Л	Ю	Д					П		Е		Д		Р
О		Е		Ь		О					Р		С	Т	А	Д	О
Р	А	С	С	Т	Е	Г	И	В	А	Н	И	Е		У	Г	О	Н
О			К	О	Ж	А					Л	Е	Ж	А	К		
Б	А	Б	А		И						Е		У	С	А	Ч	
Ы			У	Ш	К	О					Ц	И	Р	К		Е	
Ш	А	Т	Т	Л		П	Р	О	К	А	Т			К	А	Д	Р
Е		А		А		Л					А	П	П	А	Р	А	Т
К	И	В	А	Н	И	Е					Л		Я			Ч	
		Р		Г	Н	У					А	В	Т	О	К	А	Р
Э	П	О	С		О	Х	Л	А	М	О	Н		К		И		Е
	А		К	А	М	А					Т	Р	А	П	Е	З	А
Ф	Р	А	У		А									О	В	А	Л
	Л		Л	О	Р	Д					В	Р	А	Ч		Г	
Р	А	Т	Ь		К	У	Л	У	А	Р	Ы			В	Е	С	Т
	М		П	Р	А	Х					Б	А	Т	О	Г		О
Т	Е	С	Т	О		О					Р			В	О	Р	С
	Н		О	Б	Е	Т					О	Т	Р	Е	З	О	К
	Т	У	Р	А		А	Л	Ь	Я	Н	С			Д	А	Т	А

«Кроитель» древесины
Остров, породивший брюки
Отвесная скала
Вотчина лемуров
Стул по наследству
За бабочкой прыг-прыг
Наводчик почтальона
Верхняя одежда коня
Озеро близ Питера
Театральный тайм-аут
Двубортная куртка
Мастер в своем деле
1
Исторический предок пионера
2
Мычащий коллектив
Похищение «Мерседеса»
Скидывание петель с пуговиц
Гусиная у замерзшего
Рыба на карте России
В мешке у Вакулы
Бесхребетная труба
Пощечина
Пляжный топчан
И сом, и гусар
Каменная в степи
Лаз для нитки
Особые способности
3
Шествие фильма по экранам
Шоу дю Солей
Один «фотощелк»
Сновал на орбиту и обратно
Логотип фермера
Чужеземка в гараже
Самогонный…
«Сверкающая» часть ноги
Столица на Днепре
Рубль в Бразилии
Немое поддакивание
Сейм или Рада
Антилопа
Болван, бездельник
Тележка на заводе
Спец по черноземам
Брачных дел офис
Народные сказания
4
Приток Волги
Спертый воздух в комнате
Акт извержения
Вкушение пищи монахами
Пришлепнутый круг
«Забракованная» немка
Ухажер для леди
Ребенок-юла
Зеленое чувство
Место общения политиков
Борец за здоровье
Курс для плывущих на запад
«Не хвались, идучи на…»
Останки, летящие по ветру
Очеловеченная пасть
Облачение сварщика
Палка, гуляющая по спинам
Щетина у ковра
5
Хранить… молчания
Ставится на клетку а1
Содружество стран
Прямая после купирования
Координаты события



Чтобы эмаль дольше держалась

Продлить срок службы эмалированной посуды помогут простые правила.

- Оберегайте ее от ударов (сколы и трещины на эмали со временем приведут к изнашиванию металла, ржавым потекам и дырам;
- не лейте горячую воду в холодную кастрюлю и наоборот (эмаль потрескается);
- если в посуде было тесто, молоко или яйца, сначала вымойте ее холодной водой, а потом горячей (иначе на эмали появится пленка, которая плохо смывается); жир с эмали отмывайте питьевой содой и мылом;
- если ко дну что-то пригорело, нельзя оттирать абразивными средствами. Налейте холодной воды, всыпьте 3-4 ст. ложки соды или соли и оставьте на час, прокипятите, остудите и почистите.

ОГОРОД — ЭТО ТРИ В ОДНОМ: СОЛЯРИЙ, ФИТНЕС И ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ.

Сколько пыли в квартире?

Прикинь на себя

КАК ПРОВЕРИТЬ ЧИСТОТУ ВОЗДУХА С ПОМОЩЬЮ СКОТЧА.

От воздуха в квартире напрямую зависит здоровье ее жильцов. Например, от пыли может появиться аллергия, в ней содержатся тяжелые металлы, токсины и грязь. Чтобы проверить, как много пыли витает в воздухе, нужно взять полоску скотча и закрепить ее на люстру. Можно выбрать и другое место, которое находится на высоте и желательно посередине комнаты. Край полоски прикрепите к светильнику, а остальную часть оставьте свободно висеть. Этот способ работает по принципу мухоловки, как клейкая лента. Оставьте скотч на час, после снимите и посмотрите, сколько пыли осело на липкой части. Если пыли нет совсем, значит, воздух в квартире очень чистый. Если лента оказалась сильно загрязненной, проветривайте квартиру и проверяйте все вытяжки, проводите влажную уборку.

Все сырники будут одинаковые

Хотите на завтрак получить одинаковые и ровные шайбы? Вооружитесь стаканом. Из творожной массы скатайте шарик, накройте стаканом и делайте им круговые движения. После слегка прижмите сырники сверху лопаткой.

Оксана, Иваново

Секрет сочного шашлыка

Почти 4 года я жил на Кавказе и там узнал секрет приготовления сочнейшего вкусного шашлыка. Многие привыкли к стандартному маринаду: соль, перец, лук и иногда кефир. Но это далеко не лучший способ замариновать мясо. Соль вытягивает сок из мяса, и, если добавить ее сильно заранее, мясо будет суховатым. Лучше делать маринад со специями и оставлять мясо в нем на ночь, а солить уже непосредственно перед готовкой.

Михаил, Архангельск

Кефир кладу с вечера в морозилку...

Из пакета кефира, замороженного с вечера в морозилке, на следующий день получается вкусный и нежный творог. По весу немало выходит и, что немаловажно, при приготовлении не пачкается ни одна кастрюля, миска и сито. Да и кислым не пахнет. Жирность кефира должна быть не меньше 1%, но выход творога из 3,5%-ного больше. Вечером положите в морозилку, утром разрежьте упаковку ножом. Замерзший кефир выложите в тканевую салфетку и сложенную в два слоя марлю и подвесьте над мойкой. Через несколько часов творог будет готов.

Светлана, Барнаул

Солнечный
Питомник растений

✔ Питомник растений «Солнечный» – это уникальное семейное предприятие с 23-летним опытом выращивания высококачественного посадочного материала.
✔ Предлагаем вам качественные, устойчивые и урожайные сорта саженцев без ПРЕДОПЛАТЫ!
✔ Собственное производство позволяет держать минимальные цены на саженцы с очень высоким качеством. Мы с любовью выращиваем каждый саженец, окружая его заботой и вниманием. Именно из таких растений и получается по-настоящему роскошный сад, который радует всю семью.

Черевишня, 350 руб.

ДЮК НОЧКА – черешнево-вишневый гибрид Ночка является одним из самых быстрорастущих и урожайных сортов. Крупные, налитые соком плоды склоняют под собой упругие и крепкие ветви, вызывая аппетит с первого взгляда. Глянцевые изумрудно-зеленые листья – характерная особенность сорта, придающая дереву особенную красоту и декоративность. Само же растение достигает 3 м в высоту, разрастаясь пышной, округлой кроной. Ягоды наливаются темно-красным оттенком, становятся плотными и ароматными. Мякоть рубинового оттенка очень нежная, сочная, с удивительным вишневым ароматом. При этом она очень сладкая, с выразительной ягодной кислинкой.

Персик, 450 руб.

БИАНКА ДИ ВЕРОНА – отечественные садоводы полюбили этот сорт за высокую урожайность, неприхотливость и морозостойкость. С одного дерева собирают до 100 кг очень крупных, сочных, ароматных сахарных персиков. Плоды отлично переносят транспортировку. Персики несравненно хороши в свежем виде, а также подходят для различных заготовок и консерваций.

Инжир, 500 руб.

ЧЕРНЫЙ ПРИНЦ – королевский инжир. Окрас его темно-синий и даже иногда угольный. Мякоть розово-алая, а вкус просто незабываемый, очень сладкий, сочный, иногда даже с медовыми нотками, семечки практически не ощущаются и не скрипят на зубах. Сорт самоплодный, плодоносит 2 раза за сезон. Прекрасно подойдет для сушки, а также для приготовления замечательного варенья и джемов, так как кожура его мягкая и нежная.

Виноград, 350 руб.

БЛАГОВЕСТ – морозоустойчивый сорт, неприхотливый в выборе почвы. Гроздь красивая коническая или цилиндрическая, крупного размера, самые гигантские экземпляры имеют вес до 2,5 кг Свободное расположение ягод в грозди позволяет им избегать деформации, а хорошая выровненность виноградин придает кистям аккуратный и нарядный внешний вид. Мякоть плодов мясистая, достаточно плотная, во вкусе заметны приятные фруктовые нотки, а в аромате зачастую легкие тона муската.

Виноград, 350 руб.

ЧЕРНЫЙ ИЗУМРУД – это очень вкусный и сладкий кишмиш. Виноград без косточек, созревающий в ранние сроки, – такой сорт с удовольствием хотелось бы иметь на своем участке каждому садоводу. Грозди плотные, конической формы, ягода округлая или слегка овальная, мякоть плотная, хрустящая, гармоничного вкуса, кожица не терпкая, угольно-черная. Его сладкие бессемянные плоды обычно употребляют в свежем виде, из ягод этого винограда готовят наливки и всевозможные десерты.

Абрикос, 450 руб.

АНАНАСНЫЙ ЦЮРУПИНСКИЙ – плоды жёлто-оранжевые, с ярким румянцем, сладкие, ароматные. Косточка небольшая, легко отделяется от мякоти. Характеризуется неприхотливостью к почвам, устойчивостью к монилиозу и клястероспориозу. Сорт столовый, применение плодов универсальное – как в свежем виде, так и для приготовления компотов, соков, джемов, варенья.

Виноград, 350 руб.

ЯГУАР – отличный и очень красивый сорт, гибридная форма раннего срока созревания. Цветок обоеполый. Сильнорослый, высокоурожайный. Гроздь очень крупная. Ягоды крупные (дамский пальчик), красного цвета, мякоть хрустящая, вкус гармоничный, изысканный. Устойчив к грибковым болезням, морозоустойчив.

РЕКЛАМА 000170

Заказ можно оформить:

по телефонам:
8-800-600-53-24 (звонок бесплатный)
8-905-393-21-11
8-937-091-98-87
каждый день по будням с 8.00 до 18.00, суббота, воскресенье – выходной.

Через интернет-магазин
www.solar34.ru

Отправить письмо по почте на адрес:
404011, Волгоградская область, Дубовский район, с. Пичуга, ул. Московская, 59. Всю необходимую информацию и полный каталог растений вы можете найти на нашем сайте www.solar34.ru

Заказы принимаются с 01.12.2020 г. до 10.05.2021 г. Отправка заказов с саженцами производится в весенний посадочный сезон (ограничения по отправке в соответствии с климатической зоной заказчика). Также можно заказать БЕСПЛАТНЫЙ каталог растений ВЕСНА-2021 по телефону или написать письмо с просьбой выслать каталог. Доставка посадочного материала осуществляется Почтой России наложенным платежом без предоплат!

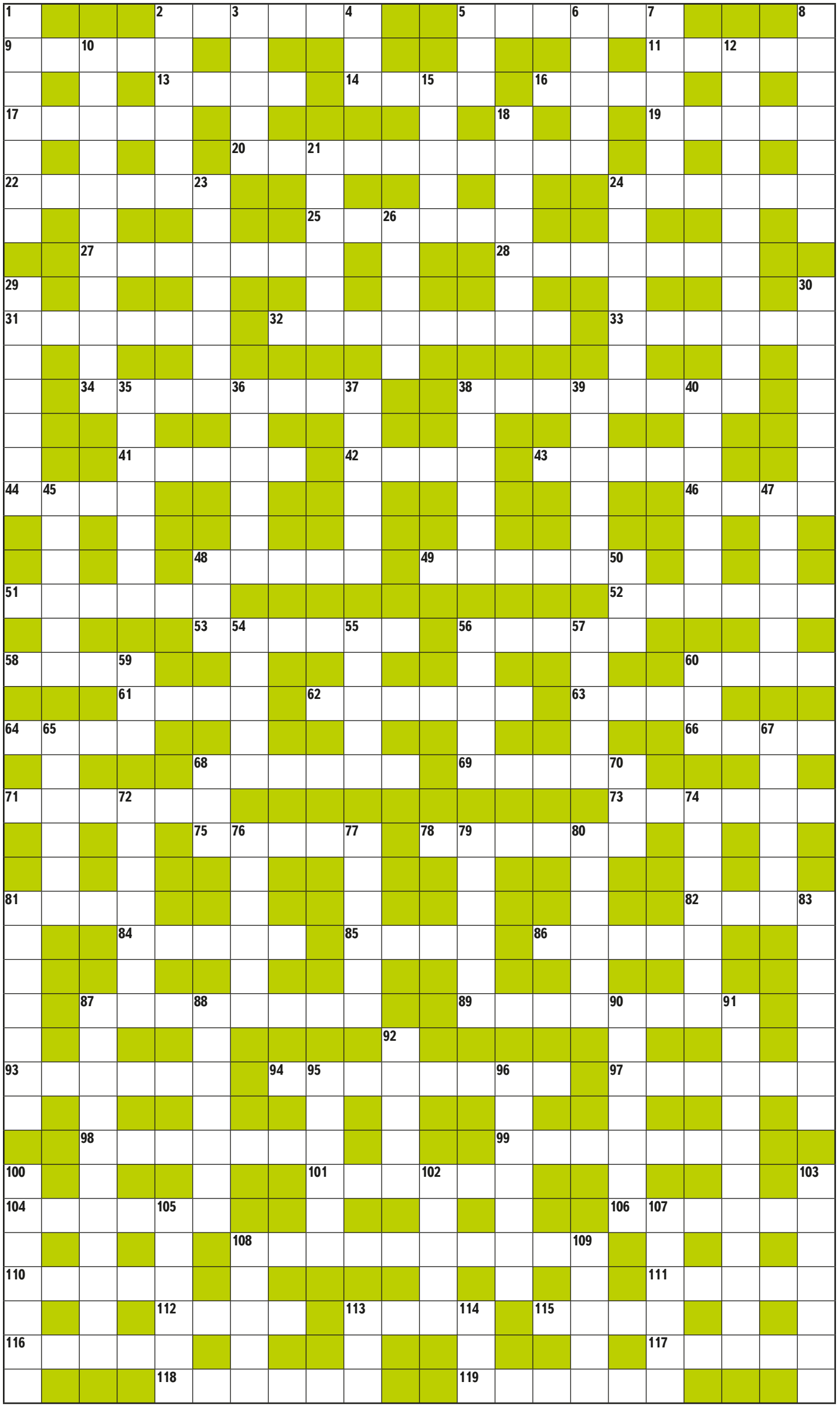
Минимальная сумма заказа 2000 рублей.

Глава КФХ Иноземцева Е.А. ОГРН 319344300016682

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Фол прыгуна в длину. **5.** Геометрия земной орбиты. **9.** Дерево на банный сруб. **11.** Напасть от вешних вод. **13.** Боеголовка патрона. **14.** Река забвения. **16.** Знак препинания. **17.** Мартин... Кинг. **19.** Сосуд внутри термоса. **20.** Лунатик иначе. **22.** Молчание в отличие от слова. **24.** Любовь — звезда советского кино. **25.** Лампочка для боящихся темноты. **27.** Психическое расстройство. **28.** Моллюск-деликатес. **31.** Дикая кошка Америки. **32.** Республика на берегах Каспия. **33.** Отсвет пожара на небе. **34.** Швыряющийся деньгами. **38.** Шкурка ягненка. **41.** Военная переподготовка. **42.** Французский кутюрье Кристиан. **43.** Столица Франции. **44.** Груз в кадке с капустой. **46.** Яичное пирожное. **48.** Летное подразделение. **49.** Тушь для глаз в старину. **51.** Нитки для вышивания. **52.** Мемориальный стройматериал. **53.** Деталь-цилиндр. **56.** Колыбель для кенгуренка. **58.** Фрагмент фильма. **60.** Немка в браке. **61.** Ощущение на языке. **62.** Дальневосточная река. **63.** Курортный остров Средиземноморья. **64.** Афинская гетера. **66.** Конфеты — враги пломб. **68.** Пес — участник необычного кросса. **69.** Левый приток Иртыша. **71.** Мрачная скука. **73.** Часть света с единой валютой. **75.** Звук новых купюр. **78.** Автор «Очарованного странника». **81.** Актриса... Черная. **82.** Дунай в античные времена. **84.** Страна на месте Карфагена. **85.** Необразованный человек. **86.** Атом с отрицательным зарядом. **87.** Удел бродяги. **89.** Гигантская змея. **93.** Военная добыча. **94.** Вера в лучшее. **97.** Затопляемые берега. **98.** Русский анархист. **99.** Лапта по-английски. **101.** Шут в колоде карт. **104.** Удовольствие, утеха. **106.** Фрукт к рябчикам у Маяковского. **108.** Гражданин мира. **110.** «Религия —... для народа». **111.** Шампанская вдова. **112.** Бренчащий на гитаре поэт. **113.** Прах в камине. **115.** Сапоги из Австралии. **116.** Миланский футбольный клуб. **117.** Наследник трех толстяков. **118.** Клиент гримера. **119.** Гонки судов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Приверженность монархии. **2.** Вето по сути. **3.** Закваска на зиму корове. **4.** Настил под ногами. **5.** Песчаная гадюка. **6.** И Муравьева, и Хакамада. **7.** Все цвета радуги. **8.** Техническое устройство. **10.** Работник умственного труда. **12.** Комментатор чужих снов. **15.** Майор из сериала «Следствие ведут ЗнаТоКи». **18.** Индийская приправа. **21.** Валютчик в прошлом. **23.** Оттенок звука. **24.** Часть линии между точками. **26.** Чешский писатель-фантаст. **29.** Телячье чувство. **30.** Серебряное в сказке Бажова. **35.** Город недалеко от Тбилиси. **36.** Каменный круг с мельницы. **37.** Штат со столицей Бойсе. **38.** Североамериканский олень. **39.** Знаток строения тела. **40.** Неглубокий овраг. **45.** Поэт Пабло... **47.** Признак недосыпания. **48.** Пасть бегемота. **50.** Японская ныряльщица за жемчугом. **54.** Единица магнитной индукции. **55.** Французский океанолог. **56.** Улица в Англии и США. **57.** Бобы, что идут на шоколад. **59.** Повесть Аркадия Гайдара. **60.** Картофель из фастфуда. **65.** Белое дерево в оперетте Исаака Дунаевского. **67.** Ввоз из-за границы. **68.** Иоганн Себастьян. **70.** Царь, гуляющий по саванне. **72.** Привычное количество яиц. **74.** Сахар кусочками. **76.** Спортивная шпага. **77.** «Плач» снега под весенним солнцем. **79.** «В лесу родилась...». **80.** Недомолвка по старинке. **81.** Крыло пропеллера. **83.** Проверка честности кассира. **87.** Спортсмен, съезжающий с горы на доске. **88.** Любой из секторов стадиона. **90.** Пустой ответ на жалобу. **91.** Подводник с баллонами. **92.** Номер дня. **95.** Пологая площадка для въезда в здание. **96.** Деталь шлема, защищающая лицо рыцаря. **100.** Шумное птичье поселение. **102.** Крыша цирка. **103.** Прибалтийское государство. **105.** Мандолина казаха-акына. **107.** Хрущев или Богословский. **108.** 0,2 грамма у ювелира. **109.** Один из друзей Винни-Пуха. **113.** Латинская буква. **114.** Целебный корешок.



Помолимся?

Икона святой Фотинии

Перед этой иконой молятся об исцелении от лихорадки, кожных болезней, ломоты в суставах. Она помогает сохранить душевное спокойствие.

«О, святая мученица Фотино! Безмерно любовию ко Христу окрыляема, мужество, терпение и силу великую с находящимися с тобою сестрами, сыновьями и просвещенными тобою явила еси. Евангелие Христово с дерзновением проповедала, и явися тебе и всем, с тобою бывшим, Христос, и всех на предстоящия муки укрепил и утешил. В Рим пришедши и безбоязненно Христа исповедавши, в темницу заключена быша, и многия муки претерпеша, в колодезь брошена, душу свою Господу предала еси. Услыши нас, святая Фотино, духовною красотою воссиявшая и людей непрестанно и неумолкаемо, в темнице и в городах, вере во Христа поучавшая. Внемли нам, взирая на нас грешных, и благодатию Христовою исцели болящих лихорадкою, да не окропит их дождь греховный, но в здравии душевном и телесном жизнь свою неослабно в добрых делах проведут и прославят Владыку всех, Отца щедрот, Бога Милостиваго, во все века. Аминь».

Печатается по просьбе Валентины из Краснодарского края

НЕВАЖНО, КАК ДАЛЕКО ВЫ УБЕЖАЛИ ОТ БОГА, ДОТЯНУТЬСЯ ДО НЕГО МОЖНО ОДНОЙ-ЕДИНСТВЕННОЙ МОЛИТВОЙ.

Кое-что новенькое — *Ей-богу, правда!*

Ваше такси подлетело

Благодаря современным технологиям жить нам с каждым днем становится все проще и проще.

И НЕ ДРОН, И НЕ ВЕРТОЛЕТ

Сингапур не зря называют одним из самых высокотехнологичных регионов мира. Здесь состоялся первый общественный испытательный полет аэротакси. Этот гибридный аппарат, похожий одновременно на дрон и вертолет, рассчитан на двух пассажиров с небольшим багажом. Работает такси на электричестве и перемещается в пределах 35 километров, развивая скорость до 110 км/час.

МЕБЕЛЬ ПАДАЕТ С ПОТОЛКА

«Умным домом» сегодня называют системы автоматического включения света, голосовых помощников, возможность дистанционного управления бытовыми приборами. Но американские разработчики пошли дальше. Они предлагают решения даже для самых маленьких квартир. В потолок монтируется специальная установка, на которую с помощью строп поднимается вся мебель. Можно убрать в потолок как кровать, так и небольшие ящики, столы и шкафы. Еще один плюс этого решения — нет необходимости покупать ненужную мебель, в частности, громоздкие шкафы. Ведь почти вся конструкция состоит из ящиков разных размеров, которые плавно «выпадают» с потолка по голосовой команде. А еще такая система умеет распознавать предметы и может подсказать, где что находится.

БРОНЕБОЙНЫЕ КОЛГОТКИ

В производстве самых прочных колготок используются баллистические волокна — из таких делают пуленепробиваемые жилеты. Колготки с успехом прошли испытание на прочность всеми возможными предметами обихода, которые могут привести к образованию стрелок. Приятный бонус — идеальная посадка по фигуре: колготки не скатываются на талии, плотно прилегают и их не надо постоянно подтягивать. Надевать такие колготки можно примерно 50 раз.

Думаю, меня домовой отблагодарил за то, что не забыла о нём

Никогда всерьез не верила в домовых, а тут пришлось. Два года назад муж купил себе очень хорошую кожаную куртку. Осенью успел поносить всего ничего — рано похолодало. Весной вспомнил о ней, но не нашел. Я искала — бесполезно. У нас дома не так много мест, где можно потерять такую вещь, завалов нет. Мы как раз находились в процессе переезда, потихоньку перевозили вещи. Сказала мужу: «Ладно, не иголка — найдется». А сама-то понимаю, что искать больше негде. Всякое передумала. Может, муж где-то забыл. Себя тоже ругала: часто отношу ненужные вещи в церковь, вполне могла по ошибке и куртку отдать. Хотя вряд ли.

В тот день мы окончательно переехали в новый дом, перевозили мебель. В последнюю минуту я вспомнила, что надо позвать с собой домового. Взяла коробочку, открыла, сказала: «Залезай, поедем». Сын оказался рядом, услышал и пальцем у виска покрутил. Приехали в новый дом. Среди прочего барахла нашлась куртка. Мне даже плохо стало. Думаю, меня домовой отблагодарил за то, что не забыла о нем. Положу в его коробку конфету.

Ольга, Рязанская обл.

Чтобы деньги водились

■ НЕ НОСИТЕ ОДЕЖДУ С ДЫРЯВЫМИ КАРМАНАМИ — ОНА ПРИТЯГИВАЕТ УБЫТКИ.

■ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ МИЛОСТЫНЮ ТЕМИ ДЕНЬГАМИ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧИЛИ НА СДАЧУ ОТ ПОКУПКИ ХЛЕБА ИЛИ СОЛИ.

■ НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ, ЧТО В ДОМЕ СОВСЕМ НЕТ ДЕНЕГ, ДАЖЕ ЕСЛИ ИХ И ВПРАВДУ МАЛО. ИНАЧЕ ДЕНЬГИ «ОБИДЯТСЯ» И ПОКИНУТ ДОМ НАВСЕГДА.

Уроки жизни

К чему приводит человеческая жадность

В одну уральскую деревню приехала вдова Антонина с дочерью и двумя сыновьями-подростками. Муж ее погиб на фронте. Поскольку жизнь в городе после войны была очень тяжелой, женщина решила переехать в деревню: там хоть овощи на огороде можно выращивать да корову завести...

Бес попутал Антонину

В деревне Антонина устроилась на работу к цыганке Раисе. Среди односельчан Раиса слыла шувани, что значит «ведьма». Тоня работала у нее по дому, стирала, готовила, убирала, полола огород. Раиса платила всегда аккуратно. Иногда давала кое-какие продукты и одежду для детей. Наверное, бес попутал Антонину, и она стала без конца и края жаловаться цыганке на свою тяжелую жизнь. Женщине казалось, что сердобольная шувани станет ее более дорогими подарками одаривать. «Эх, если бы у меня был один ребенок, а не трое голодных ртов, я бы так не бедствовала, — говорила она в сердцах. — И зачем так много детей нарожала!»

«...И закончатся твои мучения»

Тем временем, благодаря работе у Раисы, дела молодой вдовы пошли на поправку. Цыганка, бывало, то кусок мяса подкинет, то картошки даст, а то и аванс сверх нормы выдаст. Как-то перед Пасхой Антонина снова стала жаловаться на жизнь, рассчитывая получить от Раисы побольше яиц и муки для куличей. «Тонь, а ты и правда жалеешь, что у тебя трое детей, или лукавишь?» — вдруг спросила цыганка. «Да вот тебе крест, — Антонина осенила себя крестным знамением. — Ей-богу, не вру!» Хотя прекрасно понимала, что врет — всех троих детей женщина очень любила. «Ведь я пашу как вол сутки напролет, чтобы их прокормить, одеть, обуть. А Федька и Пашка вообще от рук отбились. В школу опять к директору вызывают. Я на них горбачусь, а от них такая благодарность. Да и замуж меня не берут из-за детей. А я ведь еще не старая, тоже любви хочу...»

«Ну, раз ты и правда так страдаешь из-за детей, вот тебе мой совет. Возьми вот эти два вареных яйца и скажи: «Одно яйцо — Павел, второе яйцо — Федор». Скорми их собаке прямо сейчас, и закончатся твои мучения». Антонина со страхом уставилась на Раису, а та продолжает: «Значит, лукавишь, дорогуша. Решила на жалость надавить, побольше подарков у меня выклянчить? Все же хитрая ты, Тонька!» Сгорая от стыда и разоблачения, Антонина расплакалась, но отступать не стала: «Ну и зря ты мне, Рая, не веришь. Устала я очень». — «Ну так делай, что я сказала — и избавишься от своих мучений», — усмехнулась Раиса.

Тоня взяла в руки два вареных яйца и сказала «заветные» слова. Тут же их почистила и скормила дворовой собаке... Через две недели Паша и Федя погибли — утонули на рыбалке.

В руках у мальчишек было по яйцу

Женщина, как могла, гнала от себя мысли о том, что это она виновата в их гибели. Но как-то ночью ее разбудили шаги. Она открыла глаза, привстала... Рядом с ее постелью стояли Паша и Федя, в руках каждый держал по крашеному яйцу. Тоня пронзительно закричала и упала в обморок. На ее крик прибежала дочь и первое, что она увидела, войдя в комнату матери, — два крашеных яйца. Они лежали на прикроватной тумбочке. В эту ночь женщина поседела. Она не смогла внятно объяснить дочери, что произошло. Да и что тут сказать? Что из-за жадности и предательства отправила сыновей на тот свет? Антонина еще долго хранила эти крашеные яйца в память о своих мальчиках.

Гороскоп с 19 мая по 1 июня

Делайте то, что нравится...

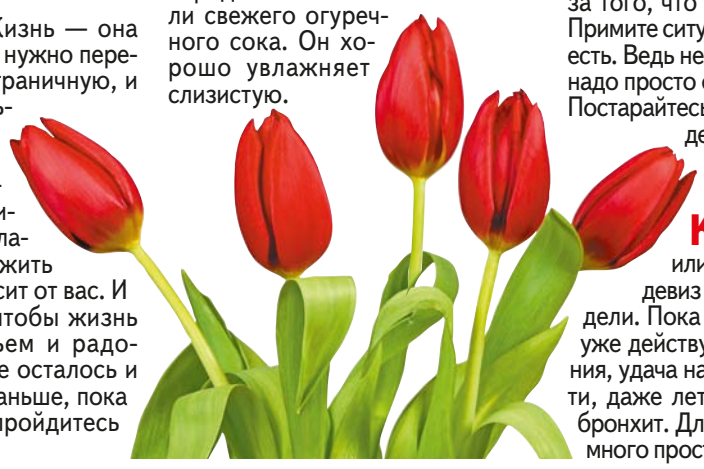
ОВЕН Наслаждайтесь жизнью — это ваши дни! Сейчас время исполнения желаний, главное — не продешевить! О здоровье: надо бы наладить работу пищеварительного тракта. Поможет молодой базилик. Добавляйте листочки в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай, лучше с медом.

ТЕЛЕЦ В начале лета вам все будет удаваться. Настройтесь на лучшее. Только успевайте принимать подарки судьбы. О здоровье: бережнее относитесь к печени и желчному пузырю. По утрам натощак неплохо бы выпивать по 1/2 стакана минеральной воды ессентуки или боржоми, предварительно выпустив газ.

БЛИЗНЕЦЫ Жизнь — она разная. И депрессию нужно пережить, и радость безграничную, и любовь, и предательство — все, как у других людей. Постарайтесь не смотреть на мир уставшими от переживаний глазами. Ведь вам еще жить и жить, а как — зависит от вас. И еще совет: хотите, чтобы жизнь наполнилась счастьем и радостью, а от недугов не осталось и следа? Встаньте пораньше, пока роса не высохла, и пройдитесь по траве босиком.

РАК Вас будет переполнять энергия. Такой прилив сил срочно нужно будет куда-то направить. Но постарайтесь выбрать правильное направление, чтобы не сбиться с пути. Не упустите возможность оздоровить организм с помощью жгучего лекаря — крапивы. Суп и салат из нее полезны при хронической усталости и авитаминозе, она улучшает обмен веществ и повышает иммунитет.

ЛЕВ Убеждать кого-то в своей правоте — напрасная трата сил. Делайте то, что считаете нужным. О здоровье: от долгой работы за компьютером или бдения у телевизора глаза могут устать, появится чувство дискомфорта. Промывайте их чайной заваркой или перед сном закапывайте 1-2 капли свежего огуречного сока. Он хорошо увлажняет слизистую.



ДЕВА Бывают моменты, когда вам дают в руки руль и говорят: «Вперед!» От осознания ответственности может закружиться голова, но сейчас вы и правда на многое способны. Просто делайте то, о чем не станете потом жалеть. И еще пейте больше зеленого чая, но не просто заваривайте его водой, а варите в молоке. Благодаря этому напитку ваше лицо засияет.

ВЕСЫ Будьте готовы к тому, что кто-то попытается вмешаться в вашу жизнь. К сожалению, вы не всем нравитесь, потому что более удачливы и здоровы. Неплохо бы вычислить недоброжелателя и держаться от него на расстоянии.

СКОРПИОН Вы привыкли быть идеальным во всем, но пришло время отдохнуть. Просто делайте то, что вам нравится. Вкусная еда, хорошая компания и занятие любимым делом помогут поднять настроение и придать сил. А чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Не переживайте из-за того, что не в силах изменить. Примите ситуацию такой, какая она есть. Ведь нельзя изменить погоду, надо просто одеваться по погоде... Постарайтесь в ближайшие две недели избегать стрессов: они чреваты сбоем в работе кишечника.

КОЗЕРОГ «Сейчас или никогда!» — вот ваш девиз на ближайшие две недели. Пока раздумываете, кто-то уже действует. Отбросьте сомнения, удача на вашей стороне. Кстати, даже летом легко подхватить бронхит. Для профилактики пейте много простой чистой воды.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

ВОДОЛЕЙ Не делайте опрометчивых резких шагов. Будьте осторожны в словах и мыслях. Это особенно важно усвоить тем, кому противопоказаны стрессы и кто страдает гипертонией. Для укрепления сосудов регулярно ешьте чеснок — по 2 дольки в день во время завтрака и обеда. Он хорошо снижает давление.

РЫБЫ У вас доброе сердце, вы готовы помочь каждому, но окружающие не всегда нуждаются в вашем участии. Учитесь надевать «защитный костюм», иначе сгорите эмоционально. И еще: ложитесь спать пораньше. Перед сном 20-30 минут погуляйте, выпейте стакан ромашкового чая — и бай-бай! Это даст новые силы.

В следующем номере читайте:

✓ **Сердечный кашель**
Чего ждать, если не лечиться?

✓ **SOS!**
После пьянки температура 37°С и выше.

✓ **Пять неожиданных причин**
Почему-то подскочил холестерин.

✓ **Ситуация**
Ночью ноги словно в огне...

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
*И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО до 12 июля 2021
ПРОМОКОД 1260

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ.
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем заключается польза МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата помогает оказывать комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимать отёки, зуд, раздражение, способствовать регенерации тканей и хрящей, благоприятно влиять на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
8-800-301-22-04 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003012204. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. РЕКЛАМА 000213

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **91455** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 12.05.2021 г.
Дата выхода в свет 12.05.2021 г.
Подписано в печать 05.05.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00
Тираж 110455 экз.
Заказ №373
Объем 6 п. л.
16+